



Ser + CIDADÃO

Grandes transformações acontecem de dentro para fora

GUIA PRÁTICO DE EMPODERAMENTO E CAPACITAÇÃO

EAPN PORTUGAL 2014

Ser + Cidadão

Grandes transformações acontecem de dentro para fora

GUIA PRÁTICO DE EMPODERAMENTO E CAPACITAÇÃO

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático de empoderamento e capacitação

AUTORES

Catarina Oliveira, Patrícia Arrais e Sandra Ladeiro

REVISÃO

Maria José Vicente

EDIÇÃO

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Vila Real
Rua Dr. Manuel Cardona, Edifício da Cruz Vermelha nº 2 – B
5000-558 Vila Real
Tel.: 259 322 579 | Fax: 259 322 001
E-mail: vilareal@eapn.pt
Site: www.eapn.pt

Este guia surge no âmbito do micro – Projeto “Ser + cidadão:
capacitar e empoderar”

DESIGN GRÁFICO E PAGINAÇÃO

Rain Design

ISBN

978-989-8304-32-2

DATA DE EDIÇÃO

Outubro 2014



atarina Oliveira

Licenciada em Sociologia, pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Realizou o seminário final de investigação na área do Poder e Política com a dissertação intitulada: “A corrupção política e os meios de comunicação social: o caso de Duarte Lima”. Mestre em Serviço Social (ramo Território e Desenvolvimento) pela Universidade de Trás os Montes e Alto Douro com o relatório profissional intitulado: “As Metodologias Participativas na luta contra a pobreza e exclusão social: o caso do projeto Luta contra a Pobreza: um projeto novo de cidadania”. Desde Junho de 2005, exerce as funções de socióloga no Núcleo Distrital de Vila Real da Rede Europeia Anti – Pobreza / Portugal com funções e competências de animação do território, coordenação e execução de projectos e coordenadora pedagógica de formação.



atrícia Arrais

Psicóloga Clínica, formadora, Coach e Practioner de PNL (Programação NeuroLinguística). Tem desenvolvido o seu trabalho em parceria com instituições e organizações, colaborando como técnica e intervindo junto do público-alvo, com clientes e colaboradores/as de organizações do terceiro setor e do mundo empresarial. Tem um Mestrado pela Universidade de Coimbra em Psicologia Clínica, Curso de Mindfulness, Certificação Internacional em Coaching e Certificação Internacional em PNL.



andra Ladeiro

Psicóloga, Coach e Formadora. Conta com uma larga experiência no papel de técnica e Directora Técnica em contexto de IPSS e colabora atualmente com instituições e organizações do terceiro sector como consultora e formadora. A metodologia adotada na sua abordagem é a Psicologia positiva e o Coaching em prol do Bem-estar e Sucesso. Licenciada pela Universidade de Coimbra em Psicologia, certificada internacionalmente em Programação Neuro-linguística e life coaching.



i

ÍNDICE

i

pp. 10

Índice

ii

pp. 13

Prefácio

iii

pp. 17

Notas introdutórias

1

pp. 21

O que é ser + Cidadão?

2

pp. 37

Tema I
Participação

3

pp. 67

Tema II
Competências Práticas

4

pp. 83

Tema III
Auto-Estima

5

pp. 123

Tema IV
Consciência Crítica

6

pp. 153

Considerações Finais
e Recomendações

7

pp. 159

Bibliografia





Para a EAPN Portugal – Rede Europeia de Luta Contra a Pobreza, a Participação das pessoas em situação de pobreza e exclusão social é um objetivo estratégico. A participação está no ADN da Rede e pretende habilitar as pessoas em situação de maior vulnerabilidade social a exercer os seus direitos, manifestar abertamente as suas preocupações, fazer-se ouvir e tornar-se agentes ativos na determinação do seu destino.

PREFÁCIO

Nos últimos anos, temos assistido a grandes manifestações em todo o mundo que reabrem o debate sobre a participação dos cidadãos e a capacidade da sociedade em exigir e gerar mudanças no ambiente político e social. No entanto, um pouco paradoxalmente as organizações solidárias que atuam contra a pobreza e exclusão social, enquadradas no âmbito do Terceiro Setor e que deveriam representar os cidadãos e reivindicar os seus direitos de cidadania, encontram-se muitas vezes alheadas destes movimentos. Um pouco por toda a Europa, e de forma especial nos países mais afetados pela crise financeira, económica e social a abordagem ao combate à pobreza voltou a colocar a luta contra a pobreza e a exclusão social no terreno da ação voluntária, da assistência e da solidariedade interpessoal e não no campo da

justiça social e da transformação de um sistema injusto. Acreditamos que a luta contra a pobreza e a exclusão social só se conseguirá se conseguirmos reduzir a desigualdade em todas as dimensões do ser humano. As políticas públicas, as instituições sociais e jurídicas, as estruturas de poder jogam aqui um papel fundamental na medida em que podem facilitar o acesso ou criar barreiras estruturais ao exercício dos direitos e das escolhas de alguns indivíduos e grupos.

No que diz respeito à dimensão da participação e em particular à participação dos mais vulneráveis, penso que ainda temos um longo caminho a percorrer.

Se o que pretendemos é uma sociedade mais inclusiva, necessitamos de uma cidadania mais ativa. Uma sociedade que defenda os direitos dos cidadãos e assuma as suas responsabilidades. As organizações do Terceiro Sector têm o dever moral de “dar o exemplo” em relação áquilo que pedimos à sociedade, ao Estado e às políticas públicas. Uma cidadania mais ativa requer que as organizações se adaptem às novas realidades e estejam preparadas para se converterem em centros de prática democrática. É esse o desafio.

Esta publicação resulta de um trabalho muito meritório desenvolvido pelo Núcleo Distrital de Vila Real. Gostaria de parabenizar o Núcleo e as autoras deste documento, que considero um excelente instrumento de trabalho sobre a participação e a inclusão social das pessoas mais excluídas e que nos permite suscitar novas reflexões sobre a intervenção social dirigida a lutar contra a pobreza e exclusão social.

Sandra Araújo

Diretora Executiva da EAPN Portugal





NOTAS INTRODUTÓRIAS

O princípio da participação é transversal a toda a ação da EAPN Portugal, entendido como um fator fundamental para a construção de uma cidadania ativa e de uma democracia mais justa, solidária e mais inclusiva. Acreditamos que é ouvindo todos os atores sociais, sendo eles sociedade civil organizada ou não organizada, e trabalhando com as pessoas, que podemos falar numa verdadeira inclusão.

No atual contexto territorial de Vila Real e, ao longo da intervenção de quase 10 anos do Núcleo Distrital de Vila Real da EAPN Portugal neste distrito, continuamos a diagnosticar um conjunto de características que nos levam a afirmar que a participação deve ser encarada como prioridade de intervenção neste distrito. Referimo-nos à falta de espaços para a participação, nomeadamente de pessoas em situação de desfavorecimento social; às dificuldades em auscultar os cidadãos e mobilizá-los para a participação; às dificuldades técnicas, seja pela força das suas funções demasiado burocratizadas e formatadas, seja pela ausência de instrumentos de trabalho operacionais, baseados em metodologias participativas e que permitam ao técnico abraçar este princípio sem descurar o seu desempenho e cumpri-

mento de objetivos e, por último, às dificuldades em trabalhar a informação que nos é transmitida pelas pessoas em situação de pobreza de modo a construir mudança social. A participação não pode ser encarada como um objetivo vazio de significado e cheio de números ou metas cumpridas.

Este projeto começou a desenhar-se no momento em que percebemos que participar é muito mais do que tomar parte de alguma coisa. Encontrámos um conjunto de obstáculos à participação, desde logo a capacidade que todos temos em participar e em saber perguntar: o que é para mim a participação? Estarei preparada para participar na minha comunidade, na minha sociedade, no meu bairro, na minha vida? Este projeto trouxe a certeza de que, para trabalharmos a participação é necessário trabalhar as competências que todos temos e, muito especificamente, as competências que as pessoas em situação de vulnerabilidade social têm muitas vezes escondidas por preconceitos, por estereótipos delas próprias, dos cidadãos comuns ou das instituições públicas e privadas com quem elas lidam habitualmente. Partimos, assim, desta urgência em empoderar a pessoa individualmente a partir da valorização e reconhecimento das suas competências, para depois podermos contar com uma participação mais direcionada para a comunidade para o exercício de uma cidadania ativa. Ou seja, partimos da premissa teórica que só trabalhando o empoderamento individual é que conseguimos atingir o empoderamento comunitário. Por isso, a máxima deste projeto foi sempre: “as grandes transformações acontecem de dentro para fora”, utilizando a metáfora em que todos “somos como um milho mas que a qualquer momento e, com as condições ideais, podemos transformarmo-nos numa pipoca”. Foi assim que começamos este micro projeto acreditando que todos temos dentro de nós competências que, em muitas vidas e por força das suas histórias de pobreza e exclusão social, precisam de ser acordadas e valorizadas.

Enquanto profissionais do trabalho social e das organizações de luta contra a pobreza e exclusão social temos o dever de fazer “acordar” estas competências a partir de um trabalho em rede com as instituições do terreno e com as pessoas em situação de desfavorecimento social. Percebemos com este projeto que, por vezes, bastávamos-nos colocar no lugar do outro, com os “sapatos do outro” e tudo poderia ser diferente. O desafio da participação e empoderamento das pessoas em situação de desfavorecimento social passa por: saber colocar no lugar do outro, porque um dia posso eu estar no lugar dele.

Catarina Oliveira



1

O QUE É SER+CIDADÃO

CATARINA OLIVEIRA

O Micro Projeto “Ser + cidadão: capacitar e empoderar” começa desde logo por ser um projeto micro não por ser um “projeto menor”, mas porque temos cada vez mais de ter noção do que podemos fazer com um financiamento curto e que é com pequenos projetos como este que poderemos dar pequenos passos na caminhada da inclusão. Assim, adjetivámos de “micro projeto” porque foi um projeto exploratório, experimental com um número limitado de participantes e de curta duração. É com base nesta experiência que procurámos desenvolver um projeto piloto tendo como base a participação das pessoas em situação de desfavorecimento social a partir do exercício de uma cidadania ativa e o desenvolvimento de competências de capacitação e de empowerment nomeadamente as componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica. O projeto trabalhou estas quatro componentes a partir de 9 sessões práticas utilizando metodologias e técnicas participativas baseadas no envolvimento ativo das pessoas em situação de pobreza e exclusão social.

A ativação da participação das pessoas em situação de desfavorecimento

social está no ADN da EAPN Portugal desde a sua fundação. A vasta experiência desta organização na ativação dos públicos excluídos a partir da criação de espaços de participação como o Conselho Consultivo Nacional de Pessoas em Situação de Pobreza, os Conselhos Consultivos Locais de Pessoas em Situação de Pobreza e a realização de Fóruns Nacionais de pessoas em situação de Pobreza contribuem para a defesa da premissa de que é necessário melhorar a intervenção social ao nível da capacitação destes públicos no que diz respeito ao empoderamento individual dos mesmos.

São diversos os autores do trabalho social que destacam o empowerment individual como condição fundamental para a autonomia e exercício efetivo de uma cidadania ativa desta população. Neste sentido, este micro projeto baseou-se no quadro conceptual que Francisco Branco¹ (2009) subscreve defendendo que o carácter central no processo de empowerment está na mudança pessoal tendo como objetivo final que os indivíduos em processo de empowerment se tornem atores e assumam o controlo sobre o que é importante para si e para a sua comunidade. Nesta perspetiva, o pólo individual do empowerment, assume um carácter nuclear.

O esquema apresentado por Branco (2009) apresenta as quatro componentes do processo do empowerment individual.

1 Branco, Francisco; Ação Social, Individualização e Cidadania, Cidades, Revista Cidades, Comunidades e Territórios nº 17, 2009



Fonte: adaptado de (Ninacs, 2003 a: figura 3- p.24)

A estratégia apresentada por este projeto incidiu nestas 4 componentes através de sessões dinamizadas pela equipa de facilitadoras: Patricia Arrais e Sandra Ladeiro, tendo como produto final a criação de um “Guia Prático de Empoderamento e Capacitação” direccionado para todos os profissionais do trabalho social.

Partindo assim desta ideia de projeto e do quadro conceptual que nos inspirou e orientou, desenhamos os principais objetivos do projeto:

- Ativar a participação das pessoas em situação de desfavorecimento social permitindo o exercício de uma cidadania ativa e o desenvolvimento de competências de capacitação e empowerment;
- Promover o desenvolvimento das componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica;
- Produzir um guia prático de capacitação e empoderamento.

O público-alvo ou destinatários finais deste micro projeto foram pessoas em situação de desfavorecimento social. Pretendemos sempre iniciar esta experiência com um grupo pequeno de participantes (no máximo 10 pessoas) devido ao carácter piloto da mesma. Optámos igualmente por restringir a nossa ação à cidade de Vila Real entrando em contacto com potenciais parceiros que tivessem uma intervenção direta com o público que pretendíamos alcançar, assim como uma identificação com o nosso projeto e seus objetivos nomeadamente acreditar na capacitação e participação das pessoas em situação de desfavorecimento social.

O perfil dos participantes definido incidu nos seguintes itens:

- Ter disponibilidade de tempo para participar em 63 horas (9 dias de formação) conforme cronograma;
- Ter motivação e interesse em participar neste projeto;
- Ter predisposição para estes temas / áreas;
- Estejam a viver situações de pobreza / exclusão social mas não no sentido limite destes conceitos, ou seja, não é desejável termos pessoas que estejam em extrema pobreza e exclusão social;
- Possuírem condições de saúde, físicas e psicológicas, que lhes permitam deslocarem-se e participarem ativamente neste projeto;
- Possuírem predisposição para participarem e trabalharem em grupo;
- Podem ser ou não beneficiários de medidas de política social;

- Diversidade de género e grupo etário;
- Não receber qualquer subsídio ou remuneração por participar neste micro projeto.

Relativamente à parceria, e tendo em conta as razões apontadas anteriormente pelas quais fizemos o convite ao Município de Vila Real e ao projeto CLDS + de Vila Real (promovido pelo Centro Social e Paroquial de S. Tomé do Castelo), operacionalizou-se a partir da sinalização dos participantes; da cedência do espaço para as sessões, refeições durante as 9 sessões a todos os participantes, animação dos filhos dos participantes no período de férias escolares.

Em termos de monitorização e acompanhamento da parceria, o Núcleo Distrital de Vila Real da EAPN Portugal tentou fazer algum trabalho de informação e sensibilização dos parceiros ao longo do micro projeto. Contudo, devido ao adiamento do arranque do micro projeto por dificuldades dos parceiros na sinalização de participantes, o Núcleo Distrital acumulou diversas ações do seu plano para o mesmo período tornando-se impossível um acompanhamento mais eficaz e mais desejável. Ainda assim, convidamos sempre os parceiros a assistir a todas as ações de forma a integrar-se neste micro projeto.

Nesta fase do projeto, identificamos algumas dificuldades, desde logo, na sinalização das pessoas para o projeto nomeadamente no que diz respeito ao número insuficiente de pessoas identificadas, participantes com informações distorcidas sobre o que iam fazer e do compromisso que iriam ter, alteração e substituição de alguns participantes por desistência de outros uma vez que tivemos pessoas que saíram por motivos de saúde e profissionais. Outra dificuldade apontada foi as condições do espaço relativamente à privacidade, sonorização e isolamento. Apesar de muito bem localizado, o espaço era pequeno, sem privacidade em termos de imagem e atividade perante as pessoas que passavam na rua e uma vez que não tinha um bom isolamento de caixilharia ouvindo-se muito barulho prejudicando em algumas sessões o funcionamento das mesmas.

No que diz respeito à temporalidade / duração deste micro projeto tínhamos previsto o seu início para 3 de abril mas só conseguimos iniciar no dia 24 de abril de 2014 com término a 10 de julho de 2014 constituindo 9 sessões de 63 horas presenciais em

horário laboral.

Por último, resta-nos referir os produtos deste micro projeto. O produto previsto inicialmente foi a construção do presente guia para técnicos cujo objetivo principal é contribuir para melhorar a intervenção social a partir da utilização de metodologias participativas de forma continuada e sequencial, o produto que será aprofundado ao longo desta publicação. Como produtos não previstos e que resultaram das sessões e do trabalho desenvolvido pelos próprios participantes ao longo da “passagem” pelas quatro componentes do empowerment individual, produzimos uma campanha de sensibilização contra os preconceitos e estereótipos em relação às pessoas em situação de desfavorecimento social baseada em três tipos de produtos: cartazes, flyers e vídeo com testemunhos do impacto do micro projeto na vida das pessoas.

Como usar o Guia Prático de Empoderamento e Capacitação?

Este Guia assume-se como uma ferramenta de suporte ao trabalho social com pessoas em situação de desfavorecimento social, nomeadamente na dimensão da participação deste tipo de públicos. Pretendemos com este guia reunir um conjunto de metodologias, técnicas e ferramentas participativas utilizadas ao longo das sessões do Micro Projeto “Ser + Cidadão: capacitar e empoderar” pela equipa de dinamizadoras do referido projeto, facilitando o desenvolvimento de futuras iniciativas.

Neste sentido, trata-se de um instrumento dinâmico e de apoio técnico que pretende sugerir, orientar e acompanhar os processos de empoderamento e capacitação de pessoas em situação de desfavorecimento social ativando e promovendo a sua participação.

Uma vez que as técnicas e metodologias utilizadas foram dinamizadas em conjunto, numa sequência lógica de sessões formativas, consideramos que para os resultados da aplicação destas técnicas e metodologias serem verdadeiramente eficazes deverão ser utilizadas em modo sequencial, em conjunto e por técnicos com formação adequada. Optar pela aplicação de um exercício e não trabalhar a pessoa no seu todo com o conjunto de técnicas durante um período, não será de todo aconselhável uma vez que os seus objetivos poderão não ser atingidos. A nossa experiência e este guia traduzirá isso, é que o grupo tem de atuar em conjunto, assim como as metodologias participativas devem ser o princípio de atuação ao longo da intervenção e não uma

ação pontual.

Deste modo, para facilitar a sua utilização, o Guia foi elaborado de forma simples e prática com uma apresentação prévia de cada tema ou componente do empowerment individual: participação, competências práticas, auto-estima e consciência crítica; a razão pela qual trabalhamos o tema; as sessões de cada tema em formato de ficha explicando: objetivos, enquadramento, duração, exercícios e dinâmicas e no final de cada tema uma reflexão sobre o decorrer das sessões e a abordagem ao tema. Uma vez que os temas/componentes foram desenvolvidos de forma intercalada, as sessões aparecem neste guia com numeração intercalada. Por exemplo, num dia desenvolvemos na parte da manhã um tema e na parte de tarde outro tema o que significa que foram desenvolvidas num dia as sessões 2, 4, e 6. Este planeamento será alvo de reflexão no capítulo 6 das considerações finais e recomendações.

Desta forma os técnicos poderão implementar o guia tal como é apresentado e a partir daqui ir melhorando-o através de novos conteúdos ou adaptando estes conteúdos ao grupo com quem trabalham.

Assim sendo, no quadro que se segue apresentamos um quadro-resumo dos conteúdos programáticos do micro projeto.

TEM

PARTICI

SESSÃO 1

SOMOS SERES COMUNICANTES

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

ENVELOPE MÁGICO

O QUE CONTA A MINHA MÃO

PRAÇA PÚBLICA

EXPLORADOR DE COMUNICAÇÃO

DURAÇÃO (MINUTOS)

15

45

30

30

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

SESSÃO 5

E SE A MINHA REALIDADE NÃO É A REALIDADE?

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

MURO DAS LAMENTAÇÕES

RAPPORT

NOS SAPATOS DO OUTRO

DURAÇÃO (MINUTOS)

60

30

30

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

MA 1

PAÇÃO

SESSÃO 9

DESCULPITE OU PODER?

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

O COMBUSTÍVEL DA MINHA VIDA

A FESTA DOS MEUS 70 ANOS

O MEU PROPÓSITO DE VIDA

O MEU MANTRA

DURAÇÃO (MINUTOS)

45

30

30

15

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

SESSÃO 13

OS DESAFIOS DA VIDA

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

MEDO DE DESAFIOS

RÓTULOS

GARRAFAS

TEXTO "O RAIO DOS POBRES"

DURAÇÃO (MINUTOS)

15

45

45

45

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

TEMA 2

COMPETÊNCIAS PRÁTICAS

SESSÃO 2 e 6

MICRO-PROJETO SER + CIDADÃO - O NOSSO PROJETO

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

EXEMPLOS DE VIDAS
EMPODERADAS

DEFINIR O SONHO DO GRUPO

SOMOS "MAIS"

DURAÇÃO (MINUTOS)

90

60

30

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

SESSÃO 10

PLANEAMENTO DO EVENTO FINAL

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

ESTRUTURAR O SONHO
DO GRUPO

PLANEAMENTO DAS TAREFAS

DURAÇÃO (MINUTOS)

90

90

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

SESSÃO 14

SER + CIDADÃO É AGIR

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

DURAÇÃO (MINUTOS)

180

DINAMIZADORA

SANDRA LADEIRO

TEM

AUTO-ESTIMA

SESSÃO 3

BEM ME QUERO... MAL ME QUERO

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

DINÂMICA DAS FRASES
INACABADAS
BAÚ DA AUTO-ESTIMA
VÍDEO | COMO DESCREVERIA
A SUA BELEZA?
VÍDEO | RETRATOS DA REAL BELEZA
LUA-DE-MEL

DURAÇÃO (MINUTOS)

30
30
45
30
VARIÁVEL

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

SESSÃO 7

A CARTA QUE EU NUNCA ME ESCREVI

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

AUTOELOGIO
LIVRO DO ELOGIO
TOP 10
VÍDEO | A CIÊNCIA DA FELICIDADE -
UMA EXPERIÊNCIA DE GRATIDÃO
CARTA DE AGRADECIMENTO
A CARTA QUE NUNCA ME ESCREVI
MURAL DO AGRADECIMENTO

DURAÇÃO (MINUTOS)

10
30 a 45
15
15
15
15
25

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

MA 3

ESTIMA

SESSÃO 11

EU CRITICO, TU CRITICAS, ELE CRITICA...

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

DURAÇÃO (MINUTOS)

DINAMIZADORA

STORYTELLING

10

ROLEPLAY: NO COMBOIO

20

CORAÇÃO DA AUTOCOMPAIXÃO

20

SESSÃO DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS

30

COMER DE FORMA MINDFUL

30

VISUALIZAÇÃO DE VÍDEO

20

EM MODO MINDFUL

PRESTAR ATENÇÃO DURANTE
2 MINUTOS TODOS OS DIAS

VARIÁVEL

PATRÍCIA ARRAIS

SESSÃO 15

SONHA MAIS ALTO

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

DURAÇÃO (MINUTOS)

DINAMIZADORA

STORYTELLING

10

CAIXA PRECIOSA

10

PATRÍCIA ARRAIS

TEM

CONSCIÊNCIA

SESSÃO 4

CONSCIÊNCIA CRÍTICA: O QUE É?

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

“THE BOOK OF QUESTIONS”

BRAINSTORMING

DINÂMICA DA MÃO FECHADA

O QUE É UM CONFLITO?

DURAÇÃO (MINUTOS)

45

15

15

5

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

SESSÃO 8

A CONFORMIDADE SOCIAL E A AUTORIDADE

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

STORYTELLING

ROLEPLAY COM CASOS PRÁTICOS

TREINO DE ASSERTIVIDADE

DURAÇÃO (MINUTOS)

60

60

30

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

MA 4

CRÍTICA

SESSÃO 12

CRIAR A COESÃO SOCIAL

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

REFÚGIO SUBTERRÂNEO

PRÓS E CONTRAS

DURAÇÃO (MINUTOS)

45

60

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

SESSÃO 16

VALORES E CRENÇAS

FICHA DE TRABALHO/ EXERCÍCIOS

VALORES

O QUE LEVO NA BAGAGEM

DURAÇÃO (MINUTOS)

25

15

DINAMIZADORA

PATRÍCIA ARRAIS

2

TEMA 1 PARTICIPAÇÃO

SANDRA LADEIRO

De acordo com Pinto (2001), empoderar é “Um processo de reconhecimento, criação e utilização de recursos e de instrumentos pelos indivíduos, grupos e comunidades, em si mesmos e no meio envolvente, que se traduz num acréscimo de poder – psicológico, sócio-cultural, político e económico – que permite a estes sujeitos aumentar a eficácia do exercício da sua cidadania.”

Nesse sentido a Participação é uma componente que visa aumentar discussões simples e debates, assim como o direito à palavra e direito a ser ouvido, uma maior facilidade de expressão e atitudes mais proactivas.

Neste sentido Ninacs (2003), explica que a participação é composta por duas partes: a primeira mais psicológica que permite um trabalho que vai desde uma assistência silenciosa ao poder da palavra (incluindo o direito de recusar intervir), conseguir ser ouvido e ter o poder de decidir. A essência do poder está na capacidade de fazer parte do processo de tomada de decisão; a segunda parte da componente da participação é essencialmente prática e trata-se da capacidade em contribuir e responsabilizar-se pelas conse-

quências da sua participação, saber agir de forma racional e assumir o compromisso perante a ação.

O desenvolvimento das capacidades de participação nos indivíduos visa o aumento de atitudes de Cidadania que irão permitir ações positivas em contexto comunitário. Como refere Ninacs (2003), a criação de espaços que permitem incluir todos os membros da comunidade na participação na sua vida e o desenvolvimento de sistemas inclusivos onde existem lugares de tomada de decisão atribuídos a indivíduos em situações de vulnerabilidade social que não sejam percecionados como líderes “naturais” respeitando assim a igualdade na distribuição do poder.

Porquê trabalhar este tema?

A participação é de certeza a chave da cidadania, pelo que este tema foi desenvolvido com o intuito de aumentar o poder que cada participante tem na sua própria vida para de seguida ser trabalhado a sua participação na sociedade enquanto cidadão. Através desta componente, quisemos proporcionar aos participantes um espaço onde pudessem realmente sentir confiança e gradualmente conseguirem “dar voz” às suas necessidades individuais e comunitárias.

SESSÃO 1

SOMOS SERES COMUNICANTES

OBJETIVOS

- Apresentar o projeto ao grupo de participantes
- Criar coesão grupal entre os/as participantes e as formadoras
- Fazer um levantamento das expectativas dos/as participantes face ao projeto
- Perceber as várias formas de participar
- Perceber que todos comunicam a todo o momento
- Perceber as diferenças na comunicação
- Identificar diferentes formas de comunicar
- Utilizar a linguagem de forma congruente

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Participação
- Comunicação
 - Canais e meios comunicacionais
- Linguagem
 - Verbal/ para-verbal/ não-verbal

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Envelope mágico
- O que conta a minha mão
- Praça pública
- Explorador da comunicação

ENVELOPE MÁGICO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Estratégia de inspiração motivacional

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

É dado um envelope a cada participante com uma mensagem inspiracional no interior



“Parabéns!! Daqui a um ano vais agradecer por ter começado hoje!”

MATERIAIS

- Envelopes
- Papel autocolante com imagem
- Frase inspiradora impressa

O QUE CONTA A MINHA MÃO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

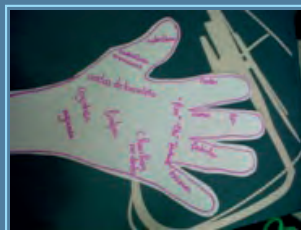
Dinâmica de apresentação inicial individual

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

É pedido aos participantes para olharem atentamente para as suas mãos. Devem escolher a mão que mais gostam. Uma vez selecionada a mão preferida, fazem o molde numa folha. Depois é pedido para se lembrarem de tudo de bom que essa mão já fez na vida e transcrever essas ações no molde da mão. No final recortem o molde e partilham com o resto do grupo as experiências positivas que tiveram graças às ações dessa mão.



MATERIAIS

- Canetas coloridas
- Folha de papel em branco
- 1 Tesoura por participante

PRAÇA PÚBLICA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de apresentação inicial para criação de coesão do grupo

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Os/as participantes circulam pela sala descobrindo pontos em comum com os/as restantes de modo a completarem as frases incompletas que lhes são dadas

Praça pública

Imagine que está numa praça central de uma cidade nova para si. À sua volta tem pessoas que reconhece como seus pares e que lhe propomos que conheça um bocadinho melhor. Deve encontrar uma pessoa diferente para cada item. Não pode repetir nomes! Então, procure e escreva o nome de alguém (e a sua resposta) que:

- 1 - ... lhe conte um episódio engraçado da sua vida
- 2 - ... lhe diga uma frase realmente motivadora
- 3 - ... comemore o aniversário no mesmo mês que você
- 4 - ... tenha a mão do mesmo tamanho que a sua
- 5 - ... tenha o mesmo prato preferido
- 6 - ... tenha algo em comum consigo
- 7 - ... esteja muito motivado e contente por estar aqui
- 8 - ... tenha uma camisola/blusa de que goste muito
- 9 - ... lhe pareça simpático/a

MATERIAIS

- Exercício impresso, um por participante

EXPLORADOR DA COMUNICAÇÃO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de exploração dos diferentes canais e meios de comunicação

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Os/as participantes tiram um cartão verde (Mensagem) e um cartão vermelho (Canal/ Meio). Devem transmitir a mensagem, que está escrita no cartão verde, ao resto do grupo através do canal ou meio que está identificado no cartão vermelho. O resto do grupo deve adivinhar qual é a mensagem certa.



MATERIAIS

- Cartões vermelhos com diferentes meios de comunicação
- Cartões verdes com diferentes mensagens
- Canetas; folhas; plasticinas; pinturas, etc.

SESSÃO 5

E SE A MINHA REALIDADE NÃO É A REALIDADE

OBJETIVOS

- Saber ressignificar os acontecimentos do passado que estão a travar o presente
- Saber ouvir sem fazer juízo de valor
- Definir as representações internas limitadoras e potenciadoras
- Transformar as representações internas

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Ressignificar
- Posições percetuais
- Representações internas

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Muro das lamentações
- Rapport
- Nos sapatos do outro

MURO DAS LAMENTAÇÕES

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de externalização

DURAÇÃO

60 minutos

COMO?

Cada participante vai construir o seu muro das lamentações numa folha A3, em que cada tijolo vai representar os obstáculos, que encontrou ou encontra, que impedem a sua participação como Cidadão.

O tamanho da folha é importante para visualizarem a amplitude dos obstáculos que têm tido. Depois de construírem o seu muro, cada participante é convidado a pegar num martelo e escrever nele todos os recursos que necessita e todas as competências que ainda tem que trabalhar para conseguir deitá-lo abaixo.

A seguir é pedido a todos os participantes que sem partilharem o que escreveram no muro das lamentações que o destruam completamente, a fim de poderem ficar com o caminho livre, sem nenhum muro e com uma nova ferramenta poderosa para destruir qualquer pedra que apareça no caminho.

MATERIAIS

- Folhas A3
- Canetas
- Martelos
- Caixote do lixo

RAPPORT

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de treino de empatia

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Cada participante escolha um par. Cada par vai encontrar o seu espaço.

As instruções para a dinâmica são:

- Um participante conta uma situação que lhe aconteceu;
- O segundo escuta e interage quando a conversa assim o exige;
- O segundo deverá ter em atenção a postura, a voz, o tipo de vocabulário usado pelo primeiro para fazer “rapport” ou seja “colar” o mais possível a sua postura, voz e vocabulário ao do seu interlocutor.

Na segunda parte do exercício os participantes trocam de papel, quem era o entrevistado passa a entrevistador e vice-versa.

No final do exercício é pedido aos participantes que partilhem o que vivenciaram, como se sentiram ao ser alvo de rapport e as dificuldades ao praticar esta técnica.

(Podemos acrescentar a variante de quebra de rapport para ver a diferença e poder comparar os dois estados).

MATERIAIS

Este exercício não necessita de material de apoio

NOS SAPATOS DO OUTRO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica das diferentes posições
perceptuais

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Cada participante é convidado a identificar uma situação de relacionamento conflituoso, na qual houve divergência de pontos de vistas.

Depois de ter essa situação identificada, é pedido a cada participante que se coloque com a mesma postura que tinha nessa situação, que identifique e descreva o que viu nessa situação, o que ouviu e o que sentiu fisiologicamente. Quando está completamente descrita a situação, pedimos ao participante para quebrar o estado (quebra física e mental). A seguir pedimos que entre no lugar do outro, que adote a mesma postura, que veja, ouça e sinta desde o lugar do outro. Finalmente pedimos que se coloque numa posição neutra, como se fosse uma câmara a observar a situação, somente descrevendo o que vê e ouve sem qualquer tipo de sentimento. Finalmente pedimos para voltar à posição inicial e, agora, com nova informação e novos pontos de vista que modifique em si comportamentos para facilitar a negociação.

Em grupo pedimos a cada participante que explique como se sentiu e qual foi o efeito deste exercício na sua percepção da situação.

MATERIAIS

Este exercício não necessita de material de apoio

SESSÃO 9

DESCULPITE* OU PODER

OBJETIVOS

- Identificar os comportamentos a alterar
- Definir comportamentos potenciadores
- Identificar situações em que estamos em efeito
- Motivar para a tomada de decisão e ação
- Analisar os resultados obtidos

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Motivação
- Determinismo
- Tomada de decisão
- Pro-atividade
- Programação NeuroLinguística – Causa vs Efeito

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- O combustível da minha vida
- A festa dos meus 70 anos
- O meu propósito de Vida
- O meu mantra

* A desculpite é a síndrome de arranjar sempre desculpas e não assumir o poder que temos sobre a nossa vida.

O COMBUSTÍVEL DA MINHA VIDA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica motivacional

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

Cada participante recebe uma folha onde está desenhada uma bomba de gasolina. O objetivo é os participantes, através desta metáfora, identificarem qual é o combustível que alimenta o seu motor, ou seja quais são atividades/ situações/ objetivos/ pessoas que lhe dão motivos para agir. Após autorreflexão, é pedido a cada participante que registre na bomba de gasolina, através de palavras, desenho, recorte, etc. os seus combustíveis. Para ajudar podemos colocar as seguintes perguntas:

- O que faz o seu tempo voar?
- O que o faz levantar de manhã?
- Para quem ou pelo que estaria disposto a arriscar a sua vida?

No final, partilham em grupo quais são as fontes de motivação de cada um e como se sentiram a realizar o exercício.

MATERIAIS

- Folhas com desenho de uma bomba de gasolina
- Canetas
- Revistas



A FESTA DOS MEUS 70 ANOS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica motivacional

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Neste exercício pedimos a cada participante para fechar os olhos e, após um breve relaxamento (VAK), iniciamos um exercício de visualização, em que projetamos os participantes no futuro – na festa do seu 70º aniversário – e recorrendo a todas as entradas sensoriais (VAK) pedimos para que imaginem o discurso que uma pessoa muito significativa faz sobre o percurso de vida que conseguiu realizar, sobre a pessoa que é e foi nestes últimos 70 anos. Depois de se certificar que cada participante conseguiu nitidez nessa visualização, pedimos que cada um registre por escrito o discurso que acabou de “ouvir”.

Finalmente quem quiser partilhar poderá fazê-lo e todos são convidados a refletir sobre o percurso de vida que querem realizar e se estão ou não a caminhar no bom sentido.

MATERIAIS

- Folhas
- Canetas

O MEU PROPÓSITO DE VIDA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica motivacional

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Na continuidade do exercício “a festa do meu 70º aniversário”, pedimos aos participantes para traçar a sua linha do tempo, ou seja uma linha com os vários objetivos que pretendem atingir na sua vida, colocando-os cronologicamente e assinalando a data de concretização dos mesmos. Este exercício permite uma orientação visual do caminho a seguir.

MATERIAIS

- Folhas
- Canetas

O MEU MANTRA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica motivacional

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Cada participante é convidado a escolher ou a escrever uma frase motivacional que servirá como mantra nos momentos mais desafiantes.



MATERIAIS

- Folhas
- Canetas
- Frases motivadoras

SESSÃO 13

OS DESAFIOS DA VIDA

OBJETIVOS

- Identificar uma situação desafiante
- Resolver desafios
- Ultrapassar os preconceitos

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Negociação
- Tomada de decisão
- Pro-atividade
- Exclusão social

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Medo de desafios
- Rótulos
- Garrafas
- Texto – O Raio dos Pobres

MEDO DE DESAFIOS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica teste

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Antes de se iniciar este exercício é necessário (preparação inicial) encher uma caixa com jornal para que não se perceba o que tem dentro. Colocar no fundo o chocolate e um bilhete: COMA O CHOCOLATE!

No início do exercício pede-se aos participantes que façam um círculo. O dinamizador segura a caixa e explica o seguinte: Estão a ver esta caixa? Dentro dela existe uma ordem a ser cumprida, vamos brincar à batata quente com ela, e aquele que ficar com a caixa terá que cumprir a tarefa sem reclamar. Independente do que seja... ninguém vai poder ajudar. O desafio deve ser cumprido apenas por quem ficar com a caixa (é importante assustar a turma para que eles sintam medo da caixa, dizendo que pode ser uma tarefa extremamente difícil ou vergonhosa).

Começa a brincadeira, com a música ligada, devem ir passando a caixa de uns para os outros.

Quando a música for interrompida (o dinamizador deve estar de costas para o grupo para não ver com quem está a caixa) aquele que ficou com a caixa terá que cumprir a tarefa... É importante que o dinamizador faça comentários do tipo: Você está preparado? Se não tiver coragem pode abandonar o desafio. Se o participante recusar abrir a caixa, continuamos sem ele, senão abre a caixa e cumpre a tarefa sem poder repartir com os outros.

No final fazemos uma reflexão em grupo e aprendemos que podemos superar todos os desafios que são colocados à nossa frente, por mais que pareça tudo tão desesperador, o final pode ser uma feliz notícia.

MATERIAIS

- Caixa
- Jornal
- Envelope
- Chocolate
- Rádio ou música no computador

RÓTULOS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

DURAÇÃO

Dinâmica de sensibilização para os preconceitos

45 minutos

COMO?

Preparação inicial, o dinamizador escreve em post'its:

- Pobre
- Jogador de Futebol famoso
- Toxicodependente
- Cigano
- Professor Universitário
- Humorista
- Homossexual
- Médico
- Presidente da República
- Criança órfã
- Deficiente Mental

O dinamizador explica ao grupo que farão uma atividade onde serão coladas etiquetas na testa de cada um e que ninguém pode ver o que está escrito na sua testa, nem poderá dizer o que está escrito na testa dos outros.

1- Colocar os post'its na testa de cada um, reforçando que não poderão saber o que está escrito e que nenhum participante pode contar ao outro o que está escrito.

2- Após todos estarem devidamente “rotulados”, pedir para que andem pela sala e interajam uns com os outros de acordo com o que está escrito no post'it colado na sua testa, isto é, comportando-se de acordo com o que está escrito no seu post'it.

3- Deixar que interajam por volta de 10 minutos.

4- O facilitador deve observar atentamente as reações e clima gerado pelo exercício para fomentar a discussão posterior.

- 5- Após esse período, cessar a atividade e pedir para que se sentem sem tirarem o post'it.
- 6- Perguntar a cada participante, individualmente:
- . Que sentimentos teve durante a atividade? Sentiu-se bem? Pressionado? Deslocado? Confortável? Como é que os outros participantes reagiram consigo? Como se sentiu em relação aos outros?
 - . O que acha que está escrito na sua testa?
 - Pedir para que tire o seu post'it e veja o que está escrito.
 - . Era isso que esperava que estaria escrito? A atitude que tiveram consigo foi justa? Agora que sabe o que estava escrito, o seu sentimento em relação a como o trataram mudou?
- 7- No final de todos os depoimentos perguntar:
- O que podem extrair desta experiência?
 - O que acarreta esse tipo de situação: Preconceitos? O hábito que temos de rotular as pessoas? A própria pessoa não ter autoconfiança e autoestima e irradiar essa energia para os outros?
 - O que ocorreu durante a atividade, pode acontecer no nosso dia a dia?
 - As pessoas que foram discriminadas, como se sentiram? O que poderiam fazer para não se sentirem assim?
 - As pessoas que se sentiram desconfortáveis como se sentiram? O que poderiam fazer para se sentirem melhor?

MATERIAIS

- Post'its

GARRAFAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de externalização dos preconceitos

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

Exercício de visualização:

Imagine se um dia ao acordar se apercebe que está dentro de uma caixa, junto com um monte de garrafas. Imagine que é uma garrafa! Uma pessoa tira-o de dentro dessa caixa e leva-o para uma mesa, onde lhe é colado um adesivo enorme. Nesse adesivo está escrito o seu nome, para o que foi feito e onde foi feito. Esse rótulo vai determinar o resto da sua vida. Se você tiver o rótulo de um veneno perigoso, ninguém vai querer se aproximar de você a não ser os que querem acabar com a própria vida ou a vida de outra pessoa. Se você tiver o rótulo de uma bebida famosa você vai ser vendido num lugar frequentado por pessoas que têm uma bom nível económica ou será roubado, revendido...

Cada participante vai escrever numa etiqueta as características que lhe são atribuídas e das quais quer se ver livre (os rótulos) e vai colar esse rótulo numa garrafa. Depois enche as garrafas com a quantidade de água equivalente ao volume do obstáculo que é esse rótulo na sua vida.

A seguir, pedimos aos participantes para esvaziarem as garrafas, arrancarem e destruírem os rótulos. Porque os rótulos são para garrafas e nós podemos mudar, na fase final do exercício, é pedido para reciclarem a garrafa e colocarem na etiqueta recursos positivos que os ajudarão no seu caminho, e sempre que necessário poderão beber desse recurso.



MATERIAIS

- Etiquetas
- Canetas
- Garrafas

O RAIOS DOS POBRES (TEXTO)

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Os nossos desafios: estereótipos da pobreza

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

Análise do texto “O Raio dos Pobres” – trabalhar os preconceitos atribuídos ao rótulo da pobreza, confrontar com o dia-a-dia de cada um e como se sente com esse desafio da vida

O raio dos pobres

Tiago Matos Silva | Antropólogo | Jornal Público | 28-04-2014

“Os pobres não têm competências, nem competitividade, nem produtividade, nem espírito empreendedor, os pobres não são proactivos, os pobres não investem no seu futuro, os pobres não sabem criar sinergias, os pobres não constroem poupança, os pobres andam a viver acima das suas possibilidades, os pobres andam mal-habitados, os pobres são malandros e tralhas e só estão bem a encher o bandulho enquanto cantam o fado da desgraçadinha, os pobres são calinas e mal-agradecidos, os pobres o que querem é a mama do Rendimento Mínimo (ou RSI ou lá o que é agora), os pobres derretem o dinheirito todo em plasmas, telemóveis, mariscadas, bifes todos os dias e na água que desperdiçam quando lavam os dentes.

Os pobres também são burros, e analfabetos funcionais e continuam a ser súbditos em vez de cidadãos, os pobres são politicamente passivos, os pobres votam contra os seus interesses de classe, os pobres alinham sempre pelo mais baixo denominador comum, os pobres alimentam a demagogia, os pobres são facilmente manipuláveis, os pobres magoam-se em peregrinações a Fátima e dão o dízimo à IURD, os pobres não são voluntariosos, os pobres queixam-se muito mas raramente protestam e nunca participam nas manifestações da sociedade civil, os pobres para a bola têm dinheiro mas livros lá em casa está quieto, os pobres são egoístas e machistas e homófobos e, pior ainda, às vezes até racistas com outros pobres doutros sítios.

Ainda por cima os pobres são feios, os pobres não têm gosto nem cultura nem bom senso nem nada, os pobres não têm cartão da Biblioteca Nacional, os pobres não fazem parte da aldeia global, os pobres estão desenraizados da cultura tradicional, os pobres têm medo do que não compreendem, os pobres não têm opiniões que mereçam o tempo necessário que leva a ouvi-las, os pobres não viam o 2.º canal nem quando o 2.º canal merecia ser visto, do que os pobres gostam é da novela e papam tudo o que é "reality show", os pobres não apreciam cinema de autor e só vão ao teatro se for o La Féria, os pobres nunca ouviram falar no "Jornal de Letras" (quanto mais no "Charlie Hebdo" ou na "London Review of Books"), os pobres não sabem quem é o Jonathan Swift ou o Schopenhauer ou o Suetônio, os pobres vestem-se horrendamente, os pobres furam as orelhas aos bebês, os pobres ouvem Zezé di Camargo, acham que McDonald's é comida e preocupam-se com a orientação sexual do Ronaldo, os pobres às 7 da manhã já estão cansados e às 9 da noite já estão a dormir, os pobres acham que ler poesia é mariquice e riem-se da gastronomia molecular, os pobres estão bem é de fato de treino a passear no centro comercial domingo à tarde, os pobres dão cabo da imagem do país cada vez que se cruzam com os turistas do norte do mundo em frente à Torre de Belém.

E estes pobres de agora, ingratos e consumistas, insolentes sem deixarem de ser submissos; são tão malinos que nem sequer têm a decência básica de serem como os pobres de antigamente: pobres decentinhos cheios de respeito, de chapéu na mão à porta da missa, de olhos baixos às palavras dos doutores, em traje de rancho cinzento-rato remendão... pobres que nem eram pobres, que eram pobrezinhos."

MATERIAIS

- Etiquetas
- Canetas
- Garrafas

Reflexão Final

Nas quatro sessões desenvolvidas quisemos proporcionar tempo, espaços e dinâmicas que permitissem aos participantes desenvolverem as suas capacidades de participação quer individuais, quer comunitárias. Neste sentido trabalhamos essencialmente ferramentas comunicacionais, percetivas, de responsabilização e de tomada de decisão.

O balanço foi claramente positivo, já que foi possível a participação ativa de todos os participantes no decorrer das sessões. O que foi mais revelador foi a naturalidade como aproveitaram este espaço para dar voz às situações difíceis das suas vidas, sem nunca haver um questionamento sobre as suas histórias de vidas. Recorrendo a técnicas participativas foi possível externalizar histórias desafiantes e torná-las uma mais-valia para todo o grupo.

A partir destas sessões os participantes conseguiram realçar o principal bloqueio e impedimento da sua participação no processo de integração social, apontaram como responsável – os preconceitos existentes sobre a pobreza e mais concretamente sobre quem está em situação de pobreza – dessa reflexão nasceu a campanha de sensibilização “Rótulos”.

Reforçamos que esta componente foi trabalhada indiretamente em todas as sessões do micro projeto, pois em todas as sessões foram usadas metodologias que reforçassem a participação ativa de todos os participantes.



3

TEMA II COMPETÊNCIAS PRÁTICAS

SANDRA LADEIRO

As competências práticas são essencialmente competências técnicas, isto é, capacidades e habilidades que permitem a participação e a ação de indivíduos em situação de vulnerabilidade social. Segundo Ninacs (2003) as competências práticas podem ser adquiridas ou já estão existentes nos indivíduos.

De acordo com esta perspectiva é possível desenvolver um trabalho que respeita a partilha do poder e o reconhecimento de capacidades em todo o tipo de público-alvo, nomeadamente públicos vulneráveis. Segundo Fazenda (2006) “Esta abordagem ultrapassa a tentação de atitudes paternalistas, de proteção excessiva e de tomadas de decisão unilaterais por parte dos profissionais, visto que o seu objetivo é a autonomia das pessoas desfavorecidas e a sua participação a um nível de igualdade com os técnicos, numa perspectiva de parceria.”

Rappaport (1990) já referia a importância de procurar o fortalecimento das pessoas através de organizações de inter-ajuda, nas quais o papel dos profissionais é colaborar com as pessoas em vez de as “controlar”.

De facto esta abordagem exige tempo e oportunidades para exercitar capacidades e direitos promovendo a aprendizagem de novas atitudes, tendo presente as fases do processo de empoderamento, descritas por Fazenda (2006):

1. Tomada de consciência pelos indivíduos ou grupos da sua situação de exclusão e falta de poder
2. Identificação com outros indivíduos ou grupos em situação semelhante
3. Levantamento de competências e recursos necessários para maior controle das suas vidas
4. Decisão de agir em áreas concretas.

Porquê trabalhar este tema?

Este tema é essencial na concretização de um empoderamento total. As competências práticas são o motor e também o produto final de um processo de empoderamento bem-sucedido. Isso porque é fundamental trabalhar e desenvolver as competências práticas para permitir uma participação funcional, assim como um maior empoderamento facilitará o acesso a essas competências.

SESSÕES 2 E 6

MICRO-PROJETO SER+CIDADÃO
É O NOSSO PROJETO

OBJETIVOS

- Conhecer Histórias de Vidas Inspiradoras
- Praticar a Escuta Ativa
- Identificar as necessidades e capacidades do grupo

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Inspiração pelo exemplo
- Participação recetiva
- Avaliação das competências e capacidades comunicacionais

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Exemplo de vidas empoderadas
- Definir o Sonho do grupo
- Somos MAIS

Nota: Por motivos pessoais dos participantes, só um participante assistiu à sessão 2 e 6 pelo que foram repetidos os conteúdos nessas duas sessões

EXEMPLO DE VIDAS EMPODERADAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Escuta ativa - Visionamento de vídeos de vidas empoderadas

DURAÇÃO

90 minutos

COMO?

Vão conhecer “Exemplos de Vidas empoderadas”, a fim de trabalhar as seguintes competências:

- Ouvir
- Tirar notas
- Resumir

No final os participantes apresentam os seus resumos ao grupo

MATERIAIS

- Computador
- Data show
- Vídeo 1: <http://bit.ly/1rPFVLV>
- Vídeo 2: <http://bit.ly/1sPa7ZL>
- Vídeo 3: <http://bit.ly/1qe34Vk>
- Vídeo 4: <http://bit.ly/UiURnC>

DEFINIR O SONHO DO GRUPO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Pitch – o nosso sonho

DURAÇÃO

60 minutos

COMO?

Depois de ver um vídeo motivacional, cada participante escreve num post'it o seu maior sonho a realizar com este micro-projecto. Cada um terá um minuto para defender o seu sonho e aplicar as ferramentas visualizadas durante o dia. (exercício filmado para uso posterior).

MATERIAIS

- Post'it
- Computador
- Data show
- Câmara de filmar
- Vídeo: <http://bit.ly/10my1iD>

SOMOS MAIS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Brainstorming – Somos Mais: juntos descobrimos os nossos +

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Todos os participantes são convidados a participar num brainstorming em que vão apresentar todas as mais valias que decorrem deste grupo específico

MATERIAIS

- Quadro Branco
- Canetas

SESSÃO 10

PLANEAMENTO DO EVENTO FINAL

OBJETIVOS

- Definir objetivos SMART¹ irresistíveis
- Planear as tarefas para a realização do evento final
- Executar as tarefas para implementar o projeto

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Objetivos
- Planeamento
- Tomada de Decisões
- Participação

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Estruturar o Sonho do grupo
- Planeamento das tarefas

ESTRUTURAR O SONHO DO GRUPO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Objetivos SMART¹ irresistíveis

DURAÇÃO

90 minutos

COMO?

- Definir o Projeto
- Construir o Plano
- Listar e calendarizar as tarefas para realização do Sonho/ Projeto, assim como, os recursos necessários

MATERIAIS

- Quadro Branco
- Canetas

PLANEAMENTO DAS TAREFAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Mapping – construção do evento

DURAÇÃO

90 minutos

COMO?

Todos os participantes apresentam os seus contributos na elaboração do planeamento do evento do dia 10 de Julho e é construído um mapa mental

MATERIAIS

- Quadro Branco
- Canetas

SESSÃO 14

SER+CIDADÃO É AGIR

OBJETIVOS

- Construir os materiais para a campanha de sensibilização
- Construir os materiais para a apresentação final do projeto
- Avaliar o projeto

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Tomada de Decisões
- Participação
- Avaliação

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Campanha de Sensibilização

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Construção dos materiais para a campanha de sensibilização e avaliação do micro-projeto Ser + Cidadão

DURAÇÃO

180 minutos

COMO?

Todos os participantes contribuirão na:

- Elaboração do Flyer “Rótulos” – apresentação das situações económicas e escolha das frases
- Elaboração dos cartazes “O meu crime” – sessão fotográfica
- Elaboração do Vídeo “Micro-Projeto Ser + Cidadão” – escolha da banda sonora e filmagens dos testemunhos de cada participante



MATERIAIS

- Computador
- Máquina fotográfica
- Câmara de filmar

Reflexão Final | Competências Práticas

As competências práticas são com toda a certeza a componente mais operacional do processo de empoderamento, pelo que optámos por desenvolver esta componente a partir de exercícios extremamente práticos e cem por cento participativos. Desta forma, foi inicialmente decidido que esta componente seria trabalhada a partir de um projeto prático a ser escolhido, definido e desenvolvido pelos próprios participantes. Assim seriam treinadas todas as competências práticas essenciais ao aumento de atitudes de cidadania.

A resposta dos participantes face a este objetivo ultrapassou todas as nossas expectativas, no sentido em que desde a primeira sessão mostraram interesse e entusiasmo em poderem realizar um projeto/ evento que desse voz às problemáticas que estes cidadãos vivenciavam diariamente.

Sem nunca existir pressão e/ou condicionamento da nossa parte surgiu desde cedo a necessidade de alertar a comunidade, mais precisamente os trabalhadores sociais e respetivas entidades sociais, para a existência de mais espaços de empoderamento, ou seja mais espaços de respeito pela cidadania plena e consciente.

Também expressaram a vontade em elaborar uma campanha de sensibilização contra os preconceitos e estereótipos em relação às pessoas em situação de pobreza. Nesse sentido realizaram três produtos: cartazes de sensibilização para o preconceito que faz amalgame entre os pobres e os criminosos, flyers de sensibilização para o preconceito dos subsídios sociais e os seus pseudo valores e um vídeo com testemunhos do impacto do micro projeto nas suas vidas².

O balanço das sessões foi realizado na sessão pública de apresentação deste micro - projeto à sociedade civil de Vila Real com a realização de uma campanha de sensibilização, assim como a execução de um vídeo-testemunho sobre o decorrer de todo o trabalho.

² Materiais disponíveis para consulta no link: <http://bit.ly/10ooMOY>



4

TEMA III AUTOESTIMA

PATRÍCIA ARRAIS

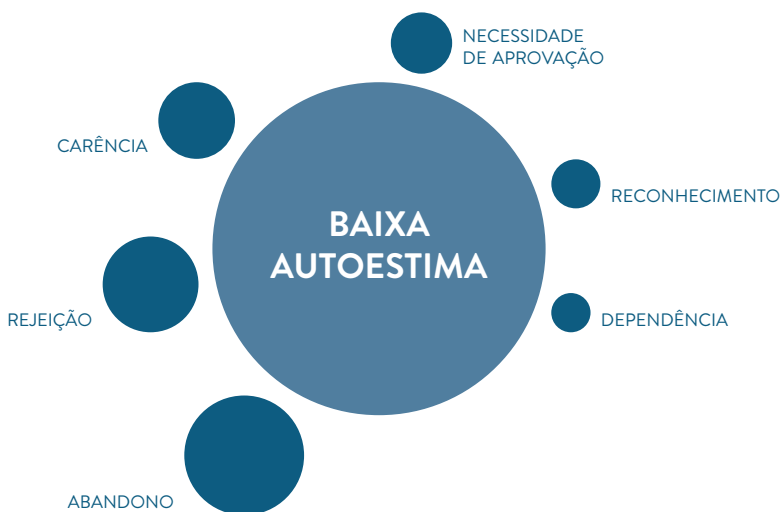
Como foi sendo visto apresentado, ao pensarmos num cidadão, este deve ser conceptualizado de todos os prismas sendo inegável a grande ponderação que uma competência como a autoestima merece. Na verdade, este é um dos mais fulcrais conceitos envolvidos na definição de um indivíduo. Trata-se de um aspeto que em muito influencia a vida da pessoa, quer esta influência seja pela positiva, quer seja pela negativa. É uma das áreas mais severamente atacada quando uma pessoa se encontra numa situação de exclusão social. Quando são vários os desafios (dificuldades económicas, limitações a nível laboral, exclusão da sociedade, entre outros) habitualmente deixa de se colocar o foco no Eu, na própria pessoa, passando a estar colocado no Outro que exclui, nas dificuldades que vivencia, na sociedade.

Mas o que é afinal a autoestima? Este é um conceito muito utilizado no senso comum. É de muito fácil definição mas de difícil aplicação na prática. De acordo com Sedikides e Gregg (2003), a autoestima trata-se da avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma. Pode ser intrinsecamente positiva ou negativa num determinado grau.

Existe a crença, errada, de que primeiro há vários assuntos e aspetos a tratar antes do Eu, antes da pessoa em si mesma. O problema é que quando nos propomos a resolver determinada situação, esta será tanto melhor resolvida quanto maiores forem os nossos níveis de autoestima dado que esta competência se torna transversal a todas as áreas de vida da pessoa. Neste sentido, se for desenvolvido um bom trabalho ao nível da autoestima e se a pessoa começar a potenciar as suas competências de amor-próprio e de auto valorização, também outras competências se desenvolvem, entrando-se num ciclo que se autorregula e se auto influencia, e que permite um melhor desempenho a vários níveis.

Importa também referir que há vários aspetos que podem contribuir para a diminuição da autoestima, nomeadamente: as críticas dos outros; as autocríticas; os sentimentos de culpa; as situações de abandono; as situações de rejeição; a carência; a frustração; a vergonha; a inveja; a timidez; a insegurança; o medo; a humilhação; a raiva; as perdas; a dependência, quer financeira, quer emocional, entre outras.

As pessoas em situação de exclusão social apresentam frequentemente baixa autoestima. Neste sentido, importa aqui apontar algumas das características da baixa autoestima. São elas sobretudo a insegurança; a inadequação; as dúvidas constantes; o sentimento de vazio e de que não se é capaz de fazer nada; a necessidade de agradar e de aprovação e reconhecimento constante dos outros, entre outros aspetos.



A baixa autoestima deve ser motivo de preocupação no sentido em que pode estar na base de condições clínicas que carecem de acompanhamento, como é o caso da Depressão, contribuindo igualmente para sentimentos de tristeza, de insegurança e de baixa autoconfiança.

Antes mesmo de se desenvolver a autoestima, muito do trabalho a realizar consiste em promover o conhecimento da própria pessoa e subsequentemente do amor-próprio ou cuidado consigo mesmo. De acordo com Selbstzuwendung (2006, cit in Wikipédia), este processo desenvolve-se em três passos: 1) tornar-se atento e consciente das próprias emoções, sentimentos, sensações, necessidades corporais e psíquicas; 2) relacionar-se respeitosa e amorosamente consigo mesmo; 3) cuidar de si.

Depois de haver um claro autoconhecimento e avaliação das necessidades individuais, deve proceder-se ao elencar de atividades que promovam o bem-estar, a felicidade, o prazer, melhorando assim o estado emocional da pessoa.

De seguida, para potenciar o desenvolvimento de uma boa autoestima, podem considerar-se 4 pilares, nomeadamente:

- Autoaceitação: atitude positiva da pessoa para consigo mesma. Falamos de aspetos como estar satisfeito/a e de acordo consigo mesmo/a, respeito a si próprio/a, ser “um consigo mesmo/a” e se sentir em casa no próprio corpo;
- Autoconfiança: uma atitude positiva em relação às suas próprias capacidades e desempenho. Inserem-se aqui as convicções de que se sabe e se consegue fazer algo bem, de que se consegue alcançar alguma coisa, de que é possível suportar dificuldades;
- Competência social: consiste em ser capaz de lidar com outras pessoas, tendo a sensação de que se é eficaz a lidar com situações difíceis, de que é possível ter reações flexíveis, conseguir perceber o impacto do seu comportamento nos outros, saber regular a distância - proximidade com outras pessoas;
- Rede social: diz respeito à ligação a uma rede de relacionamentos positivos. Inclui uma relação satisfatória com o parceiro e com a família, ter amigos, poder contar com eles e estar à disposição deles, ser importante para outras pessoas.

Por oposição à baixa autoestima, a elevada permite-nos ficar mais à vontade para receber e dar elogios aos outros; estar em harmonia com o que se sente e o que se

diz; estar menos nervoso/a, menos inseguro/a, menos ansioso/a; não precisar tanto de aprovação por parte dos outros; sermos mais flexíveis; ter maior autoconfiança; ter mais amor-próprio; ter satisfação pessoal; um melhor desempenho profissional; ter relações mais saudáveis.

Porquê trabalhar este tema?

Como foi sendo referido, torna-se bastante claro que trabalhar esta competência contribui para uma clara melhoria a vários níveis, nomeadamente no que ao empowerment diz respeito. Ao termos cidadãos com bons níveis de autoestima, contribuímos para uma sociedade mais aberta à mudança e a desafios pois a pessoa tem em si bons índices de confiança que lhe permitem desafiar-se por acreditar mais em si mesma e nas suas competências.

SESSÃO 3

BEM ME QUERO... OU MAL ME QUERO?

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de autoestima
- Fazer uma autoavaliação da autoestima
- Refletir acerca da definição do conceito
- Identificar e promover atividades promotoras de autoestima

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- O conceito de autoestima: definição
- Estratégias práticas de promoção da autoestima
- Relacionamentos interpessoais
- Dinâmicas relacionais positivas

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Dinâmica das frases inacabadas
- Baú da autoestima
- Vídeo – Como descreveria a sua Beleza? (Dove)

- Vídeo – Retratos da Real Beleza (Dove)
- Lua de mel

DINÂMICA DAS FRASES INACABADAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício individual

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

O exercício é feito individualmente.


É pedido a cada pessoa que complete as afirmações que se encontram na fotocópia que lhe é entregue. É ainda referido que deve completar as frases de forma rápida e com a primeira ideia que surgir na cabeça pois essa é sempre a mais fidedigna resposta e a que se pretende para uma melhor tomada de consciência.

Autoestima

As afirmações seguintes ficaram por terminar. Por favor acabe as frases escrevendo a primeira coisa que lhe vier à cabeça, pois essa será a ideia mais pessoal e mais acertada.

Obrigada!

1. Eu fico feliz quando _____
2. Eu sou bom ou boa a _____
3. Eu gosto de _____
4. Uma das minhas qualidades é _____
5. Amanhã _____
6. Eu sou _____
7. Eu gostava que _____
8. Quando estou com outras pessoas, eu _____
9. O meu maior sonho é _____
10. Quando olho para mim _____

- 
11. Quando penso em mim, sinto que _____
 12. A melhor ação que já pratiquei foi _____
 13. O momento mais feliz da minha vida foi _____
 14. Em relação a mim, o que eu mais gosto de ouvir os outros dizer é _____

 15. Se eu pudesse mudar os outros, eu gostaria que eles me vissem como uma pessoa que _____

MATERIAIS

- Exercício impresso (1 exemplar por participante)

BAÚ DA AUTOESTIMA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Construção do “baú” de ferramentas

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Pede-se a cada pessoa que decida como quer que seja o seu baú (um envelope, uma caixa, por exemplo) de seguida explica-se o que pode ser colocado lá dentro. Na sessão exemplifica-se com adjetivos, expressões, frases, que vão servir de ponto de partida para cada um dos participantes que depois tem como desafio (em casa) acrescentar fotografias, frases, recortes de revistas, etc. Na sessão seguinte da autoestima partilha-se entre todos os participantes o que se recolheu.



MATERIAIS

- Envelopes A5 com o logotipo do projeto
- Verbos, adjetivos, expressões, frases, imagens, em pedaços de papéis coloridos
- Cola
- Tesouras
- Canetas de cores

VÍDEO

COMO DESCREVERIA A SUA BELEZA (DOVE)

EXERCÍCIO

O QUÊ?

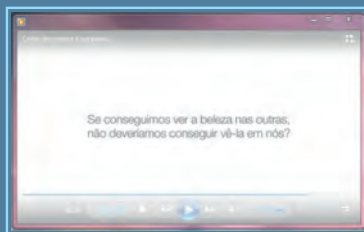
Visionamento do vídeo
“Como descreveria a sua beleza?”

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

Visionamento do vídeo seguido de comentários de cada participante e subsequente relação com o conceito de autoestima e de amor-próprio



MATERIAIS

- Computador
- Videoprojector
- Coluna
- Vídeo disponível em: <http://bit.ly/1tACVQ3>

VÍDEO

RETRATOS DA REAL BELEZA (DOVE)

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Visionamento do vídeo
“Retratos da Real Beleza”

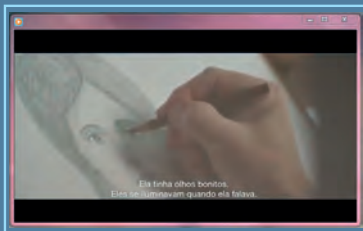
DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Visionamento do vídeo (podem ser feitas pausas a meio para acrescentar comentários e questões para reflexão).

No final, cada participante apresenta a sua interpretação do vídeo, fazendo a ponte com o conceito de autoestima e da importância do amor-próprio



MATERIAIS

- Computador
- Videoprojector
- Coluna
- Vídeo disponível em: <http://bit.ly/1rh2uns>

LUA DE MEL

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício para elaboração em casa
(15 dias)

DURAÇÃO

Variável

COMO?

Cada pessoa é motivada a prosseguir com os exercícios iniciados durante a sessão, mais concretamente o baú de ferramentas. Motiva-se ainda a autorizarem-se a fazer atividades que promovam o bem-estar e emoções positivas. Devem elencar 3 exemplos para partilha na sessão seguinte.

Desafio para casa

- E que tal uma semana de “lua de mel” consigo mesmo?
- Uma semana – 7 dias – sem falar mal de si mesmo ou de algum defeito seu. Se alguém o elogiar, simplesmente aceite o elogio! Você merece! Comente o que tem de bom!
- Cuide-se! Tire um tempo para si! Faça aquela comida de que tanto gosta, veja aquele filme, ponha o creme na cara com um gesto simples e calmo... Vista a sua camisa preferida... Qual o problema de sermos um bocadinho vaidosos? Vá passear àquele sítio de que tanto gosta...

porque VOCÊ merece!

Diga-nos três coisas que fez por si!

1. _____
2. _____
3. _____

MATERIAIS

- Ficha impressa (1 exemplar por participante)

SESSÃO 7

A CARTA QUE EU NUNCA ME ESCREVI

OBJETIVOS

- Desenvolver competências de reforço e autorreforço de comportamentos e atitudes
- Motivar a adoção de comportamentos de autorreforço
- Compreender o impacto do autorreforço na autoestima
- Perceber o impacto da gratidão na autoestima e felicidade do/a próprio/a
- Compreender os benefícios da escrita autobiográfica
- Desenvolver competências de escrita autobiográfica
- Motivar a adoção da metodologia autobiográfica em situações significativas de vida
- Utilizar esta metodologia terapêutica para promoção da autoestima

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- O elogio e o seu impacto na autoestima
- O autorreforço e o autoelogio
- O amor-próprio
- Gratidão
- Escrita autobiográfica

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Autoelogio
- Livro dos elogios
- Top 10
- Vídeo – A ciência da felicidade - Uma experiência de gratidão
- Carta de agradecimento
- A Carta que nunca me escrevi
- Mural do agradecimento

AUTOELOGIO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Autorreforço – promover a atitude de dar elogios a si mesmo/a

DURAÇÃO

10 minutos

COMO?

Cada pessoa escreve num pedaço de papel um elogio dirigido a si mesmo/a.
Pode ser partilhado com o grupo.

MATERIAIS

- Papeis coloridos
- Canetas de cores

LIVRO DOS ELOGIOS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

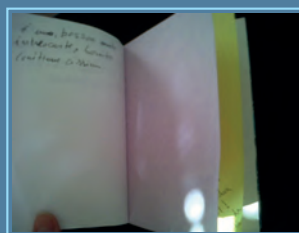
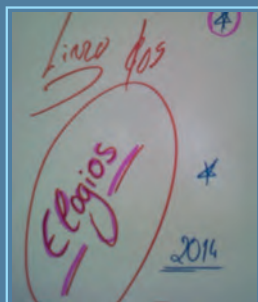
Construção do livro dos elogios

DURAÇÃO

30 a 45 minutos

COMO?

Cada pessoa elabora e decora o seu próprio livro dos elogios com os materiais à disposição. De seguida cada participante, voluntariamente pede aos restantes (e a outras pessoas da sua rede social) para lhe colocarem um elogio no livro. A própria pessoa pode elogiar-se a si mesma no seu próprio livro.



MATERIAIS

- Papeis coloridos tamanho A5
- Cartazes para reciclar (servem de capa aos livros dos elogios)
- Canetas de cor de vários tipos
- Lápis de cor
- Tesouras
- Agrafador
- Cola

TOP 10 EXERCÍCIO

O QUÊ?

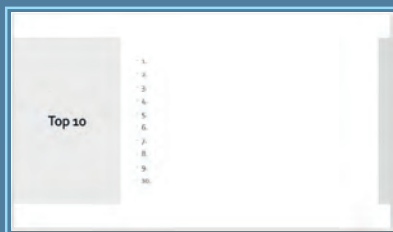
Listagem das 10 principais características positivas

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

É entregue a cada participante uma folha impressa com 10 pontos para preencher com as suas qualidades, as suas características positivas para aumento da consciência do que já têm de positivo, dos seus pontos fortes. (pode colar-se no livro dos elogios).



MATERIAIS

- Exercício impresso (1 exemplar por participante)

VÍDEO

A CIÊNCIA DA FELICIDADE - UMA EXPERIÊNCIA DE GRATIDÃO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

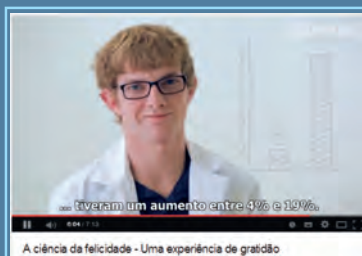
Visionamento do vídeo
“A ciência da felicidade - Uma experiência de gratidão”

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Visionamento do vídeo seguido de comentários de cada participante.
Estabelecimento da relação entre gratidão, felicidade e autoestima.



Após a visualização deste vídeo, cada dinamizador/a pode colocar as questões relacionadas com o tema para conseguir atingir os objetivos. Uma vez que cada grupo é sempre diferente um de outro, consideramos que as questões devem ser colocadas conforme a percepção que temos do grupo e o relacionamento estabelecidos até ao momento.

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojector
- Coluna
- Vídeo disponível em: <http://bit.ly/1ewtYRi>

CARTA DE AGRADECIMENTO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Carta de agradecimento

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Neste exercício, põe-se em prática o estudo levado a cabo e reproduzido no vídeo visto anteriormente. É pedido a cada participante para escrever uma carta de agradecimento a alguém que o/a inspirou, alguém que seja visto/a como um modelo, que contribui ou contribuiu para o seu desenvolvimento.

MATERIAIS

- Folha de papel em branco e caneta

A CARTA QUE NUNCA ME ESCREVI

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Carta a mim mesmo/a

DURAÇÃO

25 minutos

COMO?

Este exercício consiste em escrever uma carta a si mesmo/a, com uma condição: tem que focar os aspetos positivos e não pode conter aspetos negativos.

Por fim, a carta é colocada dentro de um envelope que é selado e enviado posteriormente por correio para a morada de cada um/a (este procedimento é feito pela dinamizadora da sessão e não é comunicado aos/às participantes).

Local, dia do mês, ano

Querido/a (nome do/a participante),

Com os melhores cumprimentos,

(Assinatura)

MATERIAIS

- Folha de papel em branco e caneta

MURAL DO AGRADECIMENTO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

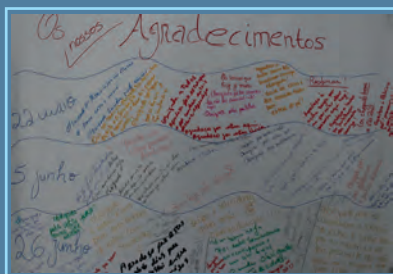
Exercício de reflexão: os 3 agradecimentos do dia

DURAÇÃO

5 minutos

COMO?

Num cartaz tamanho A2, são colocados os 3 agradecimentos do dia. Este exercício é realizado para terminar a sessão da autoestima (pelo que se realiza em todas as sessões subsequentes onde é trabalhada esta competência do empowerment).



MATERIAIS

- Cartaz A2
- Canetas coloridas

SESSÃO 11

EU CRITICO, TU CRITICAS, ELE CRITICA...

OBJETIVOS

- Definir os conceitos de criticismo e de autocrítica
- Compreender a influência do autocrítica na baixa autoestima
- Alterar padrões rígidos de autocrítica
- Compreender a definição de autocompaixão
- Treinar a autocompaixão
- Introdução à meditação Mindfulness*

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Criticismo
- Autocrítica
- Autocompaixão
- Mindfulness

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Storytelling - a história dos três filtros
- Role play: No comboio
- Coração da autocompaixão
- Sessão de meditação Mindfulness
- Comer de forma Mindful
- Visualização de vídeo em modo mindful
- Prestar atenção durante dois minutos... todos os dias

* O conceito de Mindfulness, numa definição rápida e curta é prestar atenção de propósito, no momento presente (aqui, agora) e sem julgamentos. Explorado por diversos autores com diversas abordagens e em diversas áreas, umas mais exploradas do que em outras, este conceito e modo de vida não dispensa uma consulta mais aprofundada sobre o tema. Neste sentido, sugerimos os autores Jon Kabat – Zinn e Paul Gilbert como referências nesta matéria.

STORYTELLING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

A história dos três filtros

DURAÇÃO

10 minutos

COMO?

É entregue a cada participante uma história (a mesma para todos os participantes) impressa em papéis coloridos que é lida e interpretada conforme um teatro em formato de narrador e personagens.

De seguida debate-se a pertinência da história e de que forma se relaciona com o criticismo.

Certo dia, chega ao grande filósofo Sócrates um homem apressado, com respiração ofegante e diz:

-Sócrates, tenho uma coisa muito importante pra te contar.

- Tens a certeza absoluta de que o que me vais contar é verdade?

-Bom, certeza, certeza eu não tenho... mas eu ouvir dizer, então pode ser que sim.

-Ah sim. O que tens para me contar é bom?

-Não, muito pelo contrário, não é nada bom o que eu tenho pra te contar.

-Então o que tens pra me contar não é verdade e não é bom, então é porque essa informação vai ser útil?

-Útil? Não... não é útil.

-Bem, se o que tens pra me contar não é nem verdade, nem bom e muito menos útil, esquece isso, não há necessidade de preocupação - disse Sócrates num leve sorriso.

MATERIAIS

- História impressa em papéis coloridos com tamanho aproximado A6

ROLE PLAY: NO COMBOIO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Role play de uma história verídica

DURAÇÃO

20 minutos

COMO?

Simula-se o cenário de uma carruagem de comboio durante uma viagem e enquadram-se os/as participantes na história, como se cada um fosse um dos ocupantes da carruagem. Cada pessoa deve reagir como se estivesse na situação. No fim explica-se o final da história e de que forma a nossa interpretação pode estar condicionada pelas nossas vivências pessoais.

Seguem num comboio vários passageiros dos quais um pai com dois filhos. Estes apresentam um comportamento muito desadequado na medida em que correm de um lado ao outro da carruagem, saltam em cima de bancos vazios, gritam, entre outras brincadeiras, incomodando os restantes passageiros do comboio. O pai parece estar “desligado” da realidade ignorando por completo o comportamento dos filhos. Cada passageiro intervém. No final o pai, depois de confrontado, parece “acordar” e responde com um misto de tristeza e angústia “sabe, nós acabámos de vir do hospital onde nos informaram que a mãe deles acabou de falecer... Não sei o que fazer e peço desculpa por estarem a incomodar”.

MATERIAIS

- Cadeiras

CORAÇÃO DA AUTOCOMPAIXÃO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício de conversão do autocriticismo em autocompaixão

DURAÇÃO

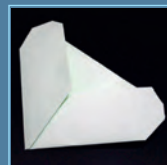
20 minutos

COMO?

A cada pessoa é pedido para, num pedaço de papel, registarem uma memória de arrependimento. Esse papel é dobrado em dois pelo próprio que o coloca dentro de um coração de origami, fazendo-se a analogia. Seguidamente, noutro pedaço de papel, cada participante escreve o que diria a outra pessoa face àquele arrependimento. Este papel vai substituir o que se encontra no interior do coração que é, por sua vez, rasgado em pequenos e ilegíveis pedaços.

MATERIAIS

- Origami em forma de coração
- Recortes de papel para escrever
- Canetas



SESSÃO DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Sessão de 5 minutos de meditação sentada Mindfulness

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Cada pessoa senta-se confortavelmente numa cadeira e fecha os olhos. É dada instrução para se focar na respiração da forma que seja para si mais fácil: nas narinas, no peito ou na barriga; Também se explica que é normal a atenção desfocar-se da respiração para entrar no fluxo de pensamentos automáticos e que quando tal acontece basta notar isso e recolocar a atenção na respiração. No final todas as pessoas partilham a experiência e explica-se teoricamente em que consiste o Mindfulness, os pensamentos automáticos negativos e o julgamento.

MATERIAIS

- Cadeiras
- Cronómetro

COMER DE FORMA MINDFULL

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício de concentração da atenção nos 5 sentidos

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

É dada uma passa de uva a cada pessoa para colocarem na sua mão. Depois, com orientação, vai-se prestar atenção detalhada e sem juízos de valor e crítica (tais como bom ou mau), pedindo-se uma descrição visual, auditiva e sinestésica de todos/as participantes. No final podem comer a passa e verificar as sensações que verbalizaram.

MATERIAIS

- Passas de uva



VISUALIZAÇÃO DE VÍDEO EM MODO MINDFULL EXERCÍCIO

O QUÊ?

Visionamento de um vídeo com imagens aleatórias

DURAÇÃO

20 minutos

COMO?

É dada uma simples instrução (por exemplo: “preste atenção aos animais”). Depois de apresentado o filme que contém imagens de animais, paisagens, pessoas, locais, etc, fazem-se várias perguntas que não estão associadas com o estímulo que se tinha inicialmente apontado. As pessoas tomam consciência de que não prestaram atenção a outros aspetos para além dos animais, e faz-se assim a ligação ao conceito de mindfulness e da atenção plena.

De seguida apresenta-se novamente o filme de forma a promover o debate e a reflexão sobre os aspetos que não foram tidos em conta na primeira visualização.



Imagens aleatórias

MATERIAIS

- Envelopes A5 com o logotipo do projeto
- Verbos, adjetivos, expressões, frases, imagens, em pedaços de papéis coloridos
- Cola
- Tesouras
- Canetas de cores

PRESTAR ATENÇÃO DURANTE 2 MINUTOS... TODOS OS DIAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Sessões de meditação sentada com 2 minutos de duração, sem orientação

DURAÇÃO

Variável
(2 minutos por dia, + tempo de reflexão + tempo de preenchimento da folha de registo)

COMO?

Cada pessoa, em casa, pode treinar o foco da atenção plena, individualmente. Durante 2 minutos diários, preferencialmente sentado/a, o participante deve focar a atenção na respiração e de seguida preenche a folha de registo.

Tarefa para casa

Folha de registo da prática de meditação

| DATA | PRATIQUEI | COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES |
|------|-----------|---------------------------|
| | S / N | |
| | S / N | |
| | S / N | |
| | S / N | |

MATERIAIS

• 1 folha de registo impressa por participante

SESSÃO 15

SONHA MAIS ALTO

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de motivação: o que é e para que serve
- Compreender a definição de objetivos e suas vantagens: como defini-los e cumpri-los
- Definir objetivos específicos
- Compreender a diferença entre a realidade e os pensamentos (automáticos negativos)
- Compreender a diferença entre uma ilusão, um desejo e um sonho

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Motivação
- Objetivos
- Sonhos, ilusão e desejo
- Pensamentos automáticos negativos

4 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Storytelling - a história do sapo
- Storytelling - a história das panelas
- Caixa preciosa

STORYTELLING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

A história do sapo

DURAÇÃO

10 minutos

COMO?

É entregue a cada participante uma história impressa e depois de lida em conjunto cada um comenta e explica a sua interpretação da história

Escolhe que te aconteça algo!

Pablo Pundik

Imagínemos uma panela cheia de água e no seu interior uma rã a nadar. Começamos então a aquecer a água gradualmente. Em pouco tempo a água fica morna, mas a rã continua a nadar tranquilamente. Aos poucos vamos aumentando a temperatura da água, mas a rã não tem consciência disso. O calor provoca-lhe fadiga e um pouco de sono. Chega um momento em que a água fica muito quente, mas a rã já não tem forças para saltar devido ao desgaste de todo o processo, de forma que prefere aguentar dentro da panela. Rapidamente a água começa a ferver e a rã acaba por ser cozida sem ter feito nenhum esforço para sair da panela.

Reflexões para debate

Se tivéssemos atirado a rã para a panela com a água a ferver ela teria saltado logo para fora, mas como se foi fervendo a água gradualmente, esta deixou-se ficar até morrer.

A história da rã é uma boa metáfora para ilustrar a nossa tendência para cair, sem que nos apercebamos, numa vida pouco estimulante e ficarmos reféns do tédio confortável.

Se não tivermos ideias diferentes e mais criativas, continuaremos a fazer o mesmo de sempre. Para surgirem novas perspectivas devemos viver novas experiências. Sair do espaço seguro e familiar e dar o salto para o desconhecido, enfrentando o desconforto inerente.

“Se achas que não se fez nenhuma música boa depois dos anos oitenta, é porque o teu cérebro está parado nos anos oitenta”, neste sentido é pior aquela ironia que sentencia que há pessoas que deveriam ter escrito na sepultura: “Morreu aos trinta e foi sepultado aos setenta”.

Numa época em que tudo na nossa vida muda a uma velocidade estonteante, em que pilares da nossa estabilidade, como o trabalho e as relações pessoais, são cada vez mais mutáveis, ter rotinas permite-nos alcançar alguma paz e assegurar um porto de abrigo aonde ir carregar energias para enfrentar os desafios. O problema é que as rotinas agradáveis, por serem confortáveis, rapidamente se tornam mais atraentes do que a vontade de explorar o desconhecido. Ficamos num conforto apático que adormece o nosso Eu Curioso!

Bronnie Ware é uma enfermeira australiana que passou vários anos a trabalhar em cuidados paliativos e a cuidar de pacientes durante as suas últimas doze semanas de vida. Com base nas conversas que tinha com os doentes, gravou os maiores arrependimentos das pessoas às portas da morte, o que deu origem ao blogue Inspiration and Chai e ao livro “The Top Five Regrets of the Dying”. Concluiu que aquilo que as pessoas mais se lamentam antes de morrer é de não terem tido a coragem de viver uma vida que fizesse sentido para si, mas sim a vida que os outros esperavam delas. Faz pensar! O nosso salto deve ser desafiante para que nos possamos superar constantemente, mas não demasiado, para que o excesso de tensão não bloqueie e iniba a ação criativa.

(Adaptado do Livro “De Clone a Clown – A arte de ter (e vender) Ideias Criativas”, Editora Vida Económica.)

MATERIAIS

- História impressa

STORYTELLING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

A história das panelas

DURAÇÃO

10 minutos

COMO?

É entregue a cada participante uma história impressa e depois de lida em conjunto cada um comenta e explica a sua interpretação da história

A história das Panelas

Era uma vez um jovem que se lamentava da sua vida e da sua sorte. Não sabia como fazer para seguir em frente e estava prestes a desistir, farto de lutar, porque, segundo se podia ouvir entre cada soluço, sempre que resolvia um problema, aparecia outro.

lá por ali a passar uma bruxa muito sábia e muito generosa que já tinha ajudado muitas pessoas. Ao ouvir o rapaz, disse-lhe imediatamente:

-Ánda comigo, quero mostrar-te uma coisa.

E assim, a bruxa levou o rapaz até uma enorme cozinha. Encheu três panelas com água e pô-las ao lume.

A água aqueceu e começou a ferver, e então a bruxa atirou para a primeira panela umas cenouras, para a segunda, uns ovos, e para a terceira uns grãos de café. Esperou um bocado sem dizer uma palavra.

Vinte minutos depois, a bruxa apagou o lume e tirou as cenouras da primeira panela e colocou-as num prato. Fez o mesmo com os ovos e com o café, mas este último colocou-o numa chávena. A bruxa olhou para o jovem e perguntou-lhe:

-O que é que temos nestes dois pratos e nesta chávena?

-Cenouras, ovos e café – respondeu o rapaz, pensando que a velha bruxa tinha enlouquecido.

A bruxa pediu-lhe que se aproximasse e que tocasse na cenoura.
 -Está amolecida! – disse o jovem.
 Depois pediu-lhe que partisse o ovo.
 -Está rijo! – Respondeu, surpreendido.
 Depois pediu-lhe que provasse o café.
 -Está bom! – Exclamou, apreciando o sabor e o aroma.
 -Mas o que significa tudo isto? Tem alguma coisa a ver com os meus problemas?
 A bruxa olhou para ele, esboçou um ligeiro sorriso e disse-lhe:
 -As cenouras, os ovos e o café enfrentaram o mesmo problema: a água a ferver. É a mesma adversidade e, sem dúvida, maneiras diferentes de reagir a ela. A orgulhosa cenoura chegou forte, dura. Mas a água a ferver amoleceu-a. Transformou-a numa coisa débil, fraca, fácil de desfazer. Pelo contrário o ovo chegou frágil e a água a ferver endureceu o seu interior. E o café, esse sim, é extraordinário, porque conseguiu transformar a água. Escolhe qual deles queres ser e não te esqueças de que cada adversidade é uma ocasião, uma oportunidade para mudar as coisas e construir o teu carater.

(Adaptado do Livro “The storytelling”)

MATERIAIS

- História impressa

CAIXA PRECIOSA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica de reflexão acerca da autoestima

DURAÇÃO

10 minutos

COMO?

Explica-se que dentro da caixa está a coisa mais importante da vida de cada pessoa e convidam-se as pessoas a espreitarem para dentro da caixa e confirmarem o segredo no seu interior. Por fim faz-se uma reflexão acerca da importância da própria pessoa e de uma boa autoestima.

MATERIAIS

- Caixa com um espelho no interior



Reflexão Final | Autoestima

Esta competência do empowerment foi facilmente trabalhada com os/as participantes no projeto Ser + Cidadão dado tratar-se de uma componente onde é possível realizar exercícios práticos muito dinâmicos e motivadores.

Trata-se também de uma área em que as alterações, a evolução, se tornam bastante evidentes no comportamento da pessoa, na sua expressão facial, na atitude e no envolvimento.

No que respeita a pontos fracos, aponta-se sobretudo as tarefas “prescritas” para casa que não foram realizadas por todos/as os/as participantes. Neste sentido, importa realçar mais e melhor a importância da continuação do trabalho em casa através da realização das atividades que são sugeridas para realização entre as sessões.

Ainda assim, importa salientar que os/as participantes que realizaram as tarefas em casa pareceram apresentar melhores índices de evolução.

Quando questionados/as acerca desta componente em particular, referiram sobretudo: “Eu gostei muito destas sessões onde eu aprendi a ter mais autoestima por mim”; “Senti-me bem e gostei. Foi muito significativo para o meu ego, e teve bons fins”; “Eu gostei muito de tudo, como foi dito e falado. É pena ter acabado”; “Foi bom estar aqui. Sinto que mudei para melhor. Obrigada por tudo”; “É bom pensarmos no nosso bem-estar, temos que ser sempre otimistas para poder seguir em frente. Nunca devemos baixar os braços”.



5

TEMA IV CONSCIÊNCIA CRÍTICA

PATRÍCIA ARRAIS

Para promover o empowerment importa deixar de conceptualizar o cidadão como alguém que acriticamente aceita as regras, diretrizes, programas e projetos (como é tão frequentemente comum no que se refere às pessoas em situação de pobreza e exclusão social que se vêem obrigadas a aceitar de forma totalmente acrítica normas que têm um forte impacto na grande maioria das suas áreas de vida). Para evitar que o cidadão em situação desfavorecimento social deixe de ser um mero espectador e passe a ser o ator principal da sua vida, torna-se absolutamente imprescindível desenvolver a consciência crítica apurada, íntegra e consciente.

A consciência crítica é, de acordo com Guerreiro Ramos (1996, cit in Guimarães & Lovison, 2013) uma competência que surge “quando um ser humano ou um grupo social reflete sobre os condicionantes históricos e se conduz diante deles como sujeito. Também Freire (1982, cit in Guimarães & Lovison, 2013) revela que a reflexão realmente crítica “(...) possibilita a compreensão, em termos dialéticos, das diferentes formas como o homem conhece, nas suas relações com o mundo”.

Consciência crítica permite aos cidadãos a sua participação consciente na transformação da sua realidade social. Consiste em distanciarmo-nos da nossa realidade para a podermos observar e refletir sobre ela. A partir daí podemos e devemos tomar decisões e estabelecer compromissos. É a partir da visão crítica da realidade que a pessoa pode modificar o seu mundo. Pelo contrário, a consciência ingênua leva a uma visão distorcida da realidade.

É importante distinguir a crítica e julgamento. Enquanto que a primeira permite a reflexão, o diálogo e a perceção de diferentes pontos de vista, já a segunda foca-se em colocar um julgamento sobre algo, e desse modo ganha uma nova interpretação consoante a pessoa que julga, a partir das suas experiências prévias e conhecimentos. Torna-se mais difícil questionar um julgamento e usá-lo de forma construtiva, sendo, por isso, fulcral desenvolver a consciência crítica.

Dado que os problemas de índole social transcendem a dimensão individual, ganha especial ênfase a necessidade de desenvolver a consciência coletiva, só possível após o desenvolvimento da consciência crítica individual.

Neste âmbito, é também necessário compreender o conceito de consciência social, no sentido de compreender de que modo os problemas são influenciados pela organização social.

Já no que respeita à consciência política, é importante compreender que a solução dos problemas de ordem estrutural passa sempre pela mudança social e esta, por sua vez, implica a ação política.

Porquê trabalhar este tema?

No contexto de vida das pessoas que vivem em situação de exclusão social, trabalhar a temática da consciência crítica contribui para uma compreensão mais holística das suas dificuldades, limitações, entraves e obstáculos com que quase diariamente se deparam. Permite também refletir acerca dos acontecimentos e situações de diferentes perspetivas e formas, facilitando o processo de “limpeza” emocional, ajudando à libertação.

SESSÃO 4

CONSCIÊNCIA CRÍTICA: O QUE É?

OBJETIVOS

- Definir o conceito de consciência crítica
- Compreender o conceito e distinguir os diferentes tipos de consciência crítica
- Distinguir a crítica individual da hétero-crítica
- Promover o desenvolvimento da consciência crítica
- Compreender o conceito de conflito
- Perceber as fases de um conflito
- Enumerar estratégias de resolução de conflitos

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Consciência crítica – definição e compreensão do conceito
- Consciência coletiva
- Consciência social
- Consciência política
- Conflitos
- Resolução de conflitos

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- *The book of questions*
- Brainstorming
- Dinâmica da mão fechada
- O que é um conflito?

THE BOOK OF QUESTIONS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Refletir, responder e argumentar perante perguntas subjetivas e filosóficas

DURAÇÃO

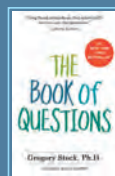
45 minutos

COMO?

Cada participante abre aleatoriamente o livro e aponta para uma das questões. A questão é verbalizada para todo o grupo, sendo respondida por cada participante que argumenta e justifica a sua resposta.

MATERIAIS

- The book of questions



BRAINSTORMING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Brainstorming em torno da questão:
“precisamos de conflitos?”

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Os/as participantes devem posicionar-se e justificar se precisamos ou não de conflitos:

Não, porque...

Sim, porque...

MATERIAIS

- Papel e caneta

DINÂMICA DA MÃO FECHADA

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dinâmica realizada em pares

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

Divide-se o grande grupo em pares. De seguida define-se um/a dos elementos do par como A e outro/a como B. Ao elemento A é dada a instrução para fechar a mão direita, ao B dá-se a instrução para abrir a mão de A. Cronometra-se um minuto. De seguida partilha-se a experiência com questões direcionadas e faz-se a ligação com a componente teórica do conflito.

MATERIAIS

- Cronómetro

O QUE É UM CONFLITO?

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Conflito de cores

DURAÇÃO

5 minutos

COMO?

Solicita-se a participação voluntária de um/a participante. Só é dito que terá que dizer as cores da imagem que aparecerá projetada.

De seguida projeta-se a imagem.

De seguida explica-se o porquê da dificuldade do exercício e define-se o conceito de conflito.

AMARELO **AZUL** **LARANJA**
PRETO **VERMELHO** **VERDE**
ROXO **AMARELO** **VERMELHO**
LARANJA **VERDE** **PRETO**
AZUL **VERMELHO** **ROXO**
VERDE **AZUL** **LARANJA**

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor

SESSÃO 8

A CONFORMIDADE SOCIAL E A AUTORIDADE

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de conformidade social
- Compreender o conceito de obediência à autoridade
- Analisar as repercussões da conformidade social
- Analisar as repercussões da obediência à autoridade
- Identificar situações de conformidade social e apontar soluções
- Identificar situações de obediência à autoridade e apontar soluções
- Compreender os diferentes estilos comunicacionais: passivo, agressivo e assertivo
- Perceber as origens de cada um dos estilos comunicacionais
- Compreender e avaliar o impacto das consequências da adoção de cada um dos estilos comunicacionais
- Aplicar os conhecimentos na vida do dia-a-dia no que respeita à resolução de problemas

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Conformidade social
- Obediência à autoridade
- Estilos comunicacionais
 - Estilo passivo
 - Estilo agressivo
 - Estilo assertivo

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Storytelling - Experiência Solomon Asch
- Storytelling - Experiência Stanley Milgram
- Role Play
- Treino da Assertividade

STORYTELLING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Experiência Solomon Asch –
Conformidade Social

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Oralmente explica-se os contornos da experiência levada a cabo na década de 50.
De seguida faz-se a relação com o estilo comunicacional (ou estilo de comportamento) passivo.

Experiência de Solomon Asch

O ser humano segue tendências, pelo que, nós vemos os outros como modelos a seguir em termos da maneira de vestir, de andar, de falar, de se comportar. Mas até que ponto esta tendência nos afeta? Considera que o ser humano é capaz de dar uma resposta errada, mesmo sabendo a correta, só para acompanhar os restantes?

Na década de 50 do século passado, Solomon Asch conduziu uma série de experiências que comprovariam a tendência humana de seguir a opinião dos outros.

Descrição de uma das experiências

Foram colocadas várias pessoas numa sala com o objetivo de fazer um teste de visão (o que se tratava de uma coverstory, ou seja, um motivo falso para se atestar a real variável a avaliar). Variações da figura abaixo eram mostradas ao grupo e, após cada uma, perguntava-se qual das linhas (A, B ou C) era igual à da esquerda. O grupo era composto de 9 pessoas, sendo que 8 eram atores, ou seja, após algumas rodadas dando a resposta correta, eles começavam a dar a mesma resposta incorreta. Eles faziam parte do jogo sem a outra pessoa saber. O participante cobaia era sempre o sexto a responder.

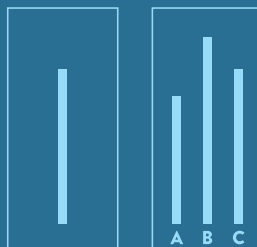
As linhas de Asch.

Observando a figura ao lado, obviamente percebe-se que a resposta correta é C. Perceba que não estava a ser solicitado para observar um desenho complexo ou uma situação a ser interpretada.

Conclusões

Os resultados surpreenderam até mesmo o próprio investigador Solomon Asch: 50% das pessoas deram a mesma resposta, seguindo o grupo, mesmo que ele estivesse errado. Apenas 25% das pessoas se negaram a dar as respostas erradas. No total, a taxa de conformidade foi de 33%.

Asch entrevistou as pessoas após a investigação e os relatos vão de encontro ao que em algum momento da sua vida qualquer pessoa já experimentou: ansiedade, com medo da avaliação negativa e reprovação do grupo. A maioria disse que sabia qual era a linha correta, mas sentia que o grupo estava correto. Alguns disseram que seguiram o grupo para não destoarem, mesmo sabendo que o grupo estava errado. Um pequeno número disse que estava de facto a ver a linha do mesmo tamanho que apontado pelo grupo.



MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Flip chart
- Canetas

STORYTELLING

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Experiência Stanley Milgram –
Obediência à autoridade

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

Descreve-se oralmente a experiência de Stanley Milgram sobre a obediência à autoridade e faz-se a relação com o estilo comunicacional (ou estilo de comportamento) agressivo

Experiência de Stanley Milgram

Stanley Milgram (1933 - 1984), psicólogo norte-americano da Universidade de Yale decidiu debruçar-se sobre o fenómeno de obediência à autoridade. Esta experiência tinha como objetivo o estudo das reações individuais face a indicações concretas de outros. A obediência era medida através das ações manifestas e implicava comportamentos fonte de sofrimento para outros.

Descrição da experiência

Um voluntário apresentava-se para participar na experiência, sem saber que seria avaliado na sua capacidade de obedecer a ordens (pensava, pelo contrário, que se tratava de uma experiência para avaliar a capacidade de aprendizagem das pessoas dado que, supostamente duas pessoas tinham respondido a um anúncio para participar na investigação, sendo sorteados os papéis de “professor” e “aluno” – coverstory).

O real sujeito da investigação (a escolha não era aleatória, só o sujeito seria colocado no lugar de “professor”, no lugar de “aluno” era colocado um ajudante do investigador), era colocado no comando de uma falsa máquina de infligir choques; A máquina estaria supostamente ligada a uma cadeira de choques, noutra sala, onde estaria o outro suposto participante da investigação, que era submetido a perguntas de cultura geral.

O sujeito da investigação era instruído pelo investigador a acionar a máquina de choques todas as vezes que a pessoa errava uma resposta. A intensidade dos choques aumentava supostamente 15 volts por cada erro cometido, desde 15 (marcado na máquina como “choque ligeiro”) até 450 volts (marcado na máquina como “perigo: choque severo”); À medida que a intensidade dos choques aumentava a pessoa queixava-se cada vez mais até que se recusava a responder; O investigador ordena ao sujeito para continuar a administrar choques. “Você não tem alternativa, tem que continuar”; Mesmo vendo o sofrimento, a maior parte dos sujeitos continuava a obedecer às ordens e infligia choques cada vez maiores. A intensidade máxima, 450 v, significaria hipoteticamente matar a outra pessoa.

Conclusões

Antes da experiência, Milgram perguntou aos seus colegas universitários, quantas pessoas infligiriam o choque de 450 vts, responderam que apenas 3 em 100 iriam tão longe, e perguntou também a 40 psiquiatras que responderam que apenas 3,75% das pessoas prosseguiriam até ao fim (equiparada ao nº de pessoas com psicopatia e portanto ausência de empatia pelo sofrimento do outro). Os dados foram bem mais assustadores: 65% das pessoas obedeceram às ordens até o fim e, supostamente, administraram um choque pretensamente fatal.

Porque é que Milgram fez esta experiência? Tinha-se assistido ao holocausto e surgiam questões de como seria possível tantas pessoas conseguirem ser tão cruéis em relação ao sofrimento humano infligido nos outros. Mas o que aconteceu permitiu explicar um pouco do que sucedeu no holocausto: perante uma ordem de um superior e perante a hipótese de não ser “culpado” do mal (pois está-se só a cumprir uma ordem) 65% das pessoas inflige mal a outras.

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Flip chart
- Canetas

ROLEPLAY

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Dramatização de casos práticos

DURAÇÃO

60 minutos

COMO?

Divide-se o grupo em subgrupos e apresentam-se casos práticos para dramatização de acordo com os diferentes estilos comunicacionais/comportamento: passivo, agressivo e assertivo. Promove-se a reflexão e o debate no final de cada dramatização de forma a identificar os diferentes estilos comunicacionais.

Casos Práticos

CASO 1 | “JANTAR FORA”

O Sr. e a Sra. Santos estão num restaurante. O Sr. Antônio pediu um bife especial, mal passado. Quando foi servido percebeu que estava muito bem passado, ao contrário do que ele tinha pedido.

CASO 2 | “EMPRESTAR ALGUMA COISA”

A Helena é uma estudante universitária que vive com mais duas colegas. Numa determinada noite, a Helena prepara-se para ficar em casa a estudar, quando as duas colegas vão sair. A Maria pergunta à Helena se pode usar um colar novo, prenda do irmão com quem mantém uma relação muito próxima ainda que estejam longe um do outro. O colar significa muito para ela.

CASO 3 | “UMA QUESTÃO DE PESO”

O Sr. e Sra. Bastos estão casados há nove anos e recentemente têm tido problemas conjugais, porque ele insiste que ela está muito gorda e que precisa de emagrecer. Diz-lhe que ela não é mais a mesma mulher com quem se casou, que este excesso de peso lhe faz mal à saúde, que ela é um mau exemplo para as crianças, etc. Ela tem tentado perder peso ao longo dos últimos três meses, sem muito sucesso.

CASO 4 | “O VIZINHO”

O Sr. e Sra. Ferreira têm um filho de dois anos e uma filha de dois meses. Recentemente, por diversas noites, o filho do vizinho, de 17 anos, tem ficado sozinho em casa, ouvindo música, altíssimo. Ele começa exatamente na hora em que as duas crianças do casal Ferreira vão dormir, exatamente ao lado da casa onde o rapaz ouve as músicas. A música alta acorda as crianças toda noite e é impossível para os pais fazê-las dormir, enquanto a música continua.

CASO 5 | “O DIVÓRCIO”

O Marcos, de 38 anos, chega a casa e encontra um bilhete da mulher a dizer que iniciou um processo de divórcio. Ele fica muito perturbado, principalmente porque ela não lhe disse diretamente. Enquanto se tenta controlar e compreender porque é que ela agiu daquela maneira, ele relê o bilhete: “Marcos, estamos casados há 3 anos e nunca me permitiste ser eu mesma e agir como um ser humano. Estás-me sempre a dizer o que fazer, tomas todas as decisões. Tenho receio que, se tivermos filhos, eles possam ser tratados como eu sou. Ontem à noite, quando me batestes, foi o fim. Vou me divorciar”.

CASO 6 | “DIA NÃO”

O Ricardo é um rapaz de 22 anos que trabalha numa fábrica. Mora sozinho num quarto alugado. Deixou de estudar depois de uma série de coisas que o desagradaram - entrava em conflito com os colegas na residência de estudantes e não se concentrava no curso e por isso não tinha boas notas. Ontem recebeu uma carta da sua mãe a perguntar como estavam as coisas e a falar dos sucessos do irmão. Hoje o chefe repreendeu-o, de certa forma, injustamente, por um erro que, de fato, era da responsabilidade do próprio chefe. Quando chegou ao seu apartamento, sentindo-se particularmente “em baixo”, encontrou o senhorio que o avisou de que teria que começar a pagar a renda uma semana antes do prazo.

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Flip chart
- Canetas
- Cartões estilos comunicacionais

TREINO DA ASSERTIVIDADE

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Simulação e treino de situações do cotidiano

DURAÇÃO

30 minutos

COMO?

É apresentada uma situação do cotidiano onde se faz uma breve simulação. Em plenário comenta-se qual o comportamento que cada participante adotaria nessa mesma situação e justifica-se. Apresenta-se no fim a escolha mais assertiva.

Situações para simulação

- Acaba de sair do café e repara que lhe deram troco a uma nota de 5, mas entregou uma nota de 20
- Está à espera de ser atendido numa fila, quando percebe que chegam outras pessoas e são atendidas primeiro
- Tinha combinado com o seu marido/esposa, há já algum tempo atrás, irem jantar fora. O seu chefe diz que tem que acabar um trabalho muito urgente até à meia-noite de hoje, no escritório
- Um dos seus colegas tem chegado constantemente atrasado ao trabalho, apresentando sempre justificações pouco prováveis
- Você está numa conferência com mais de 300 participantes. O orador fala baixinho e não está a conseguir perceber o que ele está a dizer

- Está numa reunião e alguém disse algo com que não concorda e que sabe que não está completamente correto
- Está numa festa onde não conhece ninguém, à exceção da pessoa que o convidou. Como ele/ela está muito atarefado, acaba por não o/a apresentar aos restantes convidados

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Flip chart
- Canetas

SESSÃO 12

CRIAR A COESÃO SOCIAL

OBJETIVOS

- Potenciar a capacidade de argumentação
- Desenvolver a escuta ativa
- Compreender as diferenças perceptivas
- Potenciar a empatia
- Desenvolver a flexibilidade

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Escuta ativa
- Empatia
- Flexibilidade
- Percepção

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Refúgio subterrâneo
- Prós&contras

REFÚGIO SUBTERRÂNEO

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício de consenso sob influência de valores e conceitos morais

DURAÇÃO

45 minutos

COMO?

Sugere-se ao grupo que imagine uma situação de catástrofe onde cada participante se deverá colocar no papel de decisor quanto às pessoas que poderão ter acesso a um abrigo que servirá, durante tempo incerto, de proteção. Inicialmente projetam-se as 12 hipóteses das quais cada participante deve selecionar 5. De seguida e em grupos de 2 participantes devem chegar a um consenso. De seguida cada grupo de 2 agrega-se a outro grupo de 2 e novamente chegam ao um consenso acerca das suas escolhas prévias e assim sucessivamente até ao plenário final.


Regras do jogo

Não existe outro abrigo, é o único disponível. Os 5 é que continuarão a vida na cidade e serão responsáveis pelo seu progresso.

Somente as pessoas em questão podem ser salvas.

Repare que no caso do advogado e sua mulher, ou escolhe os dois ou nenhum.

1. Um violinista, com 40 anos, toxicodependente
2. Um advogado, com 25 anos
3. A mulher do advogado, com 24 anos, que acaba de sair do hospital psiquiátrico. Ambos preferem ou ficar juntos, no abrigo, ou fora dele
4. Um sacerdote, com a idade de 75 anos
5. Uma prostituta, com 34 anos
6. Um ateu, com 20 anos, autor de vários homicídios
- 7- Uma universitária que fez voto de castidade

- 
- 8-Um físico, com 28 anos, só entra no abrigo se levar a sua arma
 - 9-Um muçulmano fanático, com 21 anos
 - 10-Uma menina com 12 anos e baixo Q.I.
 - 11-Um homossexual, com 47 anos
 - 12-Uma deficiente mental, 32 anos, que sofre de ataques de epilepsia

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Flip chart
- Papel e caneta

PRÓS&CONTRAS

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Debate em plenário e defesa de uma opinião

DURAÇÃO

60 minutos

COMO?

Divide-se o grande grupo em dois e é lançado um tema para discussão. Nota: o tema de discussão deve ser previamente selecionado com o grupo para evitar o surgimento de emoções, memórias e experiências dos/as participantes. Sugere-se uma listagem de alguns temas para debate do tipo sim/não, que podem até ser sugeridos pelos/as participantes. De seguida seleciona-se um tema que deverá ser defendido por um grupo que concorda (Sim) e contra-argumentado pelo outro grupo que discorda (Não).

MATERIAIS

- Cadeiras para todos/as os/as participantes

SESSÃO 16

VALORES & CRENÇAS

OBJETIVOS

- Compreender a distinção entre valores e crenças
- Perceber a influência dos valores e das crenças no comportamento
- Compreender e potencializar o respeito pelos valores dos outros
- Compreender o impacto das medidas políticas no dia-a-dia do cidadão
- Compreender a aplicabilidade de regras e leis

ENQUADRAMENTO

DURAÇÃO DA SESSÃO

- Valores
- Crenças
- Consciência crítica individual

3 Horas

EXERCÍCIOS E DINÂMICAS

- Valores
- O que levo na minha bagagem

VALORES

EXERCÍCIO

O QUÊ?

Exercício de diagnóstico dos 5 valores pessoais

DURAÇÃO

25 minutos

COMO?

Apresenta-se uma lista dos valores em que cada pessoa deve registrar na sua folha os 10 mais importantes para si. De seguida deve selecionar somente 5 comparando-os dois a dois selecionado um por cada 2 comparados. Por fim, hierarquizam os 5 valores finais.

MATERIAIS

- Computador
- Videoprojetor
- Papel e caneta

O QUE LEVO NA MINHA BAGAGEM

EXERCÍCIO

O QUÊ?

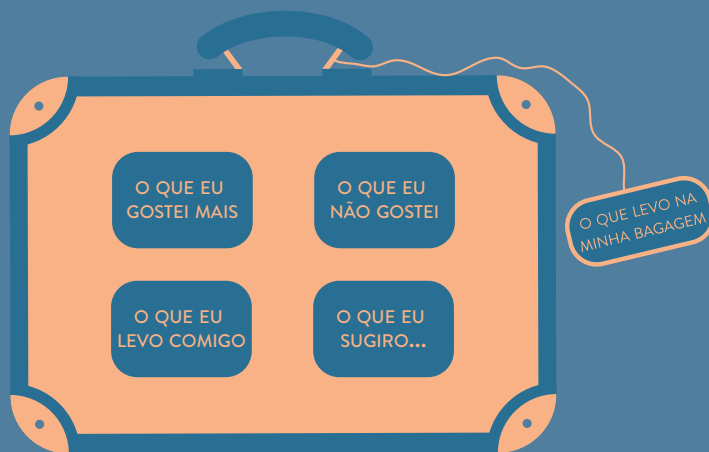
Balanco final das sessões de estimulação da Competência do Empowerment “Consciência Crítica”

DURAÇÃO

15 minutos

COMO?

É entregue a cada pessoa uma mala (em formato papel) onde deve definir o que gostou mais, o que não gostou, o que leva consigo e o que sugere. No fim partilha-se com o grande grupo.



MATERIAIS

• Dinâmica impressa

Reflexão Final | Consciência Crítica

Dado tratar-se de uma competência de difícil conceptualização prática, tornou-se mais desafiante trabalhá-la, procurando-se por isso a realização de exercícios transversais a outras competências que acabam por ser uma complementaridade e se podem encontrar na base da construção da Consciência Crítica em si.

Ao longo das quatro sessões e no sentido de fomentar uma consciência crítica mais flexível e que tenha em conta o(s) outro(s), procurou definir-se o conceito em si mesmo, bem como outras noções envolvidas, abordou-se a temática dos conflitos e da sua eficaz gestão, analisaram-se os estilos comportamentais passivo, agressivo e assertivo, a escuta ativa, a empatia, a conformidade social, a coesão social, entre outros aspetos que foram surgindo durante as próprias sessões à medida que os/as participantes iam partilhando histórias e experiências.

No geral as pessoas foram bastante participativas, envolveram-se ativamente em todos os exercícios e atividades, tornando as sessões muito dinâmicas. Ainda assim, é importante salientar o facto destas sessões terem sido realizadas no período da tarde, pelo que precederam sempre à sessão da autoestima realizada nas 4h do período da manhã. Esta questão é importante na medida em que a autoestima é uma componente exigente em termos emocionais pelo que era consumida bastante energia no período da manhã. Deste modo, os/as participantes acusavam já algum cansaço e dificuldade de concentração plena a meio das sessões da consciência crítica.

Na última sessão fez-se um balanço final acerca desta componente em particular, tendo os/as participantes referido como aspetos que tinham gostado mais: “aprender a superar os seus medos”, “poder conviver com todos de forma diferente e poder me abrir de forma positiva”. Destas sessões sobre a consciência crítica afirmam levar consigo mais confiança. Apresentam ainda sugestões onde defendem a continuidade do projeto, a oportunidade de voltar a participar em sessões cujo foco é colocado na pessoa, nos seus problemas e nas suas opiniões, e a realização de mais iniciativas deste género tendo presente o formato adotado: “que continue a haver mais experiências assim, obrigado”.



6

CATARINA OLIVEIRA

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

A lógica deste micro projeto, tal como foi referida inicialmente e pensamos ter sido notória ao longo da leitura deste guia, baseia-se no princípio da participação entendida aqui como a participação de públicos desfavorecidos e participação nas organizações públicas e privadas que intervêm no território ao nível social.

No final deste micro projeto concluímos que a sua importância foi crucial para alguns participantes sobretudo pela viragem nos comportamentos e atitudes que alguns dos participantes tiveram. Viragem esta mais positiva, mais confiante e mais empoderada. É errado pensar que mudamos vidas ou que transformamos, em apenas nove sessões, estas pessoas. Mas podemos arriscar dizendo que contribuímos para pequenas mudanças ao nível dos comportamentos e do exercício de cidadania. Trabalhar a participação é um processo feito de avanços e recuos e sobretudo devemos ter presente a noção que sozinhos não conseguimos atingir a mudança social mas em

conjunto (parceria) podemos mudar muito mais.

Fazendo uma retrospectiva daquilo que foi o Micro Projeto e do que ouvimos e sentimos ao longo deste trabalho, podemos apontar como pontos fortes:

- Produtos do micro projeto: construção de um “Guia prático de empoderamento e capacitação”; Campanha de sensibilização contra estereótipos;
- Utilização de métodos, técnicas e ferramentas participativas facilitando a participação ativa dos participantes e a coesão do grupo;
- Grupo empático e participativo com capacidade para discutir temas e problemas das suas histórias de vida transportando-os para problemas sociais;
- Os participantes do grupo começaram a ter atitudes auto reforçadoras uns com os outros estabelecendo laços de amizade entre eles e criando uma rede ao nível pessoal e profissional sendo que houve elementos que conseguiram emprego e informações úteis ao nível da ajuda alimentar e habitacional através dos contactos com participantes do projeto;
- Alteração de comportamentos ao nível da imagem e ao nível da atitude tornando-se mais positivos, mais confiantes;
- Convite de 5 territórios para replicar este micro projeto no seu território a partir de uma sessão de apresentação em contexto de reunião do Conselho Local de Ação Social da Rede Social.

Como pontos a melhorar:

- Número reduzido de pessoas sinalizadas;
- Grupo sinalizado foi flutuante inicialmente e com dificuldade na criação de empatia e rotina de coesão tendo uma informação inicial distorcida daquilo que era o projeto (objetivos, duração);
- Falta de tempo da entidade promotora do projeto para a monitorização da parceria;
- Não realização de algumas tarefas de casa da parte de alguns participantes;

- Adiamento do início do projeto o que se traduziu numa concentração de atividades do Núcleo Distrital de Vila Real em 3 meses;
- Condições do espaço para as sessões: privacidade, isolamento térmico e sonoro;
- Desenvolvimento de temas / componentes de forma intercalada;
- Desgaste do grupo a partir do início da tarde devido à durabilidade das sessões (9.00-17.00h).

De acordo com esta visão do micro projeto, consideramos fundamental enunciar algumas recomendações para o futuro no que diz respeito à transferibilidade deste micro projeto em outros territórios. Assim sendo, destacamos algumas recomendações ao nível do formato:

- Aumentar o número de participantes sinalizados sendo um número ideal de 15 a 20 participantes;
- Trabalhar cada componente de forma continua como por exemplo: trabalhar as 4 sessões da autoestima em datas seguidas;
- O período das sessões deve ser revisto podendo ser alterado para uma tarde e manhã seguidas ou alternadas durante a mesma semana;
- Reforçar o trabalho / tarefas feitas em casa.

Ao nível do conteúdo:

- Na componente da participação dar mais destaque à temática da cidadania: direitos e deveres;
- Num grupo com características semelhantes, dedicar mais tempo a outros temas dentro das componentes como: assertividade, empatia, cidadania e auto estima.

Ao nível do trabalho em parceria:

- Assinatura de um acordo de parceria com os parceiros envolvidos especificando o objetivo do projeto, as responsabilidades, direitos e deveres;

- Aumentar o número de apoios permitindo ao grupo usufruir de serviços que permitam ir ao encontro dos objetivos dos exercícios como por exemplo ao nível de melhoramento de imagem, participação a espetáculos culturais e visitas de estudo;
- Envolver os parceiros antes, durante e depois do projeto através de reuniões de monitorização e avaliação da parceria;
- Aumentar o número de parceiros no sentido de os atores chave do território que se identifiquem com os princípios deste projeto possam desenvolver um trabalho de acompanhamento às famílias baseado nos métodos e técnicas aplicadas assim como nos seus princípios de atuação.

No entanto e tendo presente todas as considerações enunciadas, estamos conscientes que este processo é fundamental e imprescindível para a inclusão das pessoas em situação de desfavorecimento social e para a construção de um território mais inclusivo, um território que tenha como prioridade as pessoas.



7

BIBLIOGRAFIA

Branco, F. (2009). Ação Social, Individualização e Cidadania: A construção do acompanhamento social no contexto do Estado Social activo, Revista Cidades, Comunidades e Territórios, 17, 81 – 91

Briga, V. (2012). De Clone a Clown – A arte de ter (e vender) Ideias Criativas, Editora Vida Económica

Bitti, P. & Zani, B. (1997). A comunicação como processo social. Lisboa: Editorial estampa

García Oro, G. (2009). Storytelling – A magia das palavras. Fábulas, Ane-
dotas e Histórias dos melhores MBAs, Editorial Planeta, S.A.

Gellerman, S. (1976). Motivação e produtividade. São Paulo: Edições Me-
lhoramentos Management Center do Brasil

Grilo, A. (2010). Processos comunicacionais em estudantes de fisioterapia e fisioterapeutas : categorização e proposta de um treino individual de

competências. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa

Guimarães, R. & Lovison, A. (2013). Representação social e formação da consciência crítica no curso de graduação em administração de uma universidade pública, apresentação IV Encontro do Ensino e Pesquisa em Administração e contabilidade, Brasília

Lloyd, S. (1988), Desenvolvimento em Assertividade: Técnicas práticas para o sucesso pessoal, Lousã, Monitor Projectos e Edições, Lda

Mello, S. (1993). O óbvio como obstáculo ao desenvolvimento da consciência crítica, Perspectiva, (19), p. 117-130

Menassa, D. (2010) Características da consciência crítica, disponível em: <http://dele-campio.com.br/caracteristicas-da-consciencia-critica/>, acedido em 21 de janeiro de 2014

Ninacs, W. (2003) Empowerment: cadre conceptuel et outil d'évaluation de l'intervention sociale et communautaire, Québec: Le Clé

Peixoto, F. & Almeida, L. (2003). Auto-estima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar, Tese de Doutoramento, Repositório do ISPA

Pinto, A. (2004). A dinâmica do relacionamento interpessoal. (Coleção Formar Pedagogicamente, nº 12)

Pinto, C. (2001), Estudar os problemas sociais, in Carmo, Hermano (Coord.), Problemas Sociais Contemporâneos, Lisboa: Universidade Aberta

Rappaport, J. (1990) Desinstitucionalização: Empowerment inter-ajuda, Análise Psicológica, nº2 (VIII), Lisboa: ISPA

Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2003). Portraits of the self. In M. A. Hogg & J. Cooper (Eds.), Sage handbook of social psychology. Londres: Sage Publications

Seifert, L. (1994). "Training for assertiveness", Tradução: Parreira, A (2009), "Treino em Assertividade", Coleção: Formador Prático, Lousã, Monitor, Lda

Tan, Chade-Meng, (2013). A procura dentro de ti, Leya

Websites

Wikipédia – Autoestima

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Autoestima> | acessado a 21 de janeiro de 2014

Empoderamento e participação, uma estratégia de mudança – Fazenda (2006)

<http://www.cpihts.com/PDF/EMPOWERMENT.pdf> | acessado a 28 de abril de 2014

MM Momento Motivação

<http://www.youtube.com/watch?v=MSry7-d2FAY> | acessado a 28 de abril de 2014

Vídeos

Como descreveria a sua beleza?

<https://www.youtube.com/watch?v=gvf dgNYEaeU>

Dove Retratos da Real Beleza Legenda em português BR

<https://www.youtube.com/watch?v=b76yN4MrQQg>

A ciência da felicidade - Uma experiência de gratidão

<https://www.youtube.com/watch?v=c-Q5K2BTEKM>

Imagens aleatórias

<https://www.youtube.com/watch?v=gG66R2T8DhI>

Follow the frog

<https://www.youtube.com/watch?v=3ilkOi3srLo&feature=kp>

