Resiliência e Auto-Estima

2014-2015

Protocolo do Rendimento Social de Inserção de S.Jorge

OBJECTIVOS

Geral:

- Aumentar a capacidade de Resiliência, reforçando o *Empowerment* e fortalecendo a Auto-Estima e Auto-Confiança.

Específicos:

- Melhorar a valorização pessoal e reforço do impulso à acção em indivíduos que sofrem de baixa Auto-Estima e baixa Resiliência;
- Melhoria de qualidade de vida individual e familiar (trabalho, educação e cuidados primários);
- Estimular a procura do desenvolvimento de projectos individuais que potenciam uma inserção social ajustada e uma inserção laboral reforçada pelos seus potenciais individuais.

POPULAÇÃO ALVO

Indivíduos de ambos os sexos, mas colocados em grupos por género, com características de vida de isolamento, depressão, baixa resiliência e fraca auto-estima.

MÉTODOS

Através de encontros que terão uma duração de aproximadamente 1 hora e 30 minutos cada, dirigidos a pequenos grupos com um máximo de 12 participantes serão trabalhados os seguintes pontos:

- Desenvolvimento de actividades promotoras da Resiliência;
- Execução de exercícios de reforço da Auto-Estima e Auto-Confiança;
- Apresentação de vídeos sobre os conceitos de Resiliência e de *Empowerment* simplificados, o seu poder na mudança do rumo de vida e capacidade de acção individual, abrindo a discussão do tema aos participantes;
- *Role-Play's* que coloquem em prática situações associadas ao *Empowerment*, Resiliência, Auto-Estima e Auto-Confiança.

CONCEITOS DE TRABALHO

Resiliência

É a capacidade que todos os seres humanos têm para:

- Enfrentar, superar e sair fortalecido das adversidades;
- Amar e cuidar de si mesmo;
- Reconhecer e desenvolver os seus próprios talentos;
- Procurar ajuda quando necessário;
- Confiar no outro;
- Crescer de maneira activa, criativa e optimista;
- Encontrar disposição para sonhar e olhar adiante;
- Ter a mente aberta e receptiva a novas ideias para encontrar novos caminhos;
- Saber ir procurar a luz ao fundo do túnel para iluminar a escuridão;
- Encontrar o nosso potencial escondido para seguir adiante e transformar-nos;
- Olhar para além do problema e buscar uma solução para então começar de novo, uma nova transformação, um novo renascimento.

Factores que influenciam a Resiliência

- Administração das emoções;
- Estabilidade familiar;
- Análise do Ambiente;
- Optimismo;
- Controle de impulsos;
- Senso de humor;
- Auto-Eficácia;
- Empatia;
- Autonomia;

- Auto-Estima;
- Expectativa de sucesso no futuro;
- Estabilidade Emocional.

Auto-Estima

- É a avaliação que uma pessoa faz de si mesma, podendo ser positiva ou negativa. A Auto-Estima tem dois componentes:
  - O sentimento de competência pessoal;
  - O Sentimento de valor pessoal;

  Ou seja, a Auto-Estima é a soma da Auto-Confiança com o Auto-Respeito.
- Ela reflete a nossa capacidade de entender e dominar os problemas e desafios da vida, tal como o direito de ser feliz, respeitar e defender.
- É a chave para o sucesso ou para o fracasso e para nos entendermos a nós mesmos e aos outros.
- Estádios da Auto-Estima:

↑ Auto-Estima ► Quando elevada a pessoa sente-se confiantemente adequada à vida, isto é, competente e merecedor;

↓ Auto-Estima ► Quando baixa a pessoa sente-se inadequada à vida e errada como pessoa;

↔ Auto-Estima ► Quando é média a pessoa flutua entre sentir-se adequada ou inadequada, certa ou errada com a pessoa e manifesta essa inconsistência no comportamento, reforçando a incerteza.

Inclusão Social

Inclusão social é uma ação que combate à exclusão social geralmente ligada a pessoas de classe social baixa, nível educacional, portadoras de deficiência física e mental, idosas ou minorias raciais entre outras que não têm acesso a várias oportunidades, ou seja, Inclusão Social é oferecer aos mais necessitados oportunidades de participarem da distribuição de renda do País, dentro de um sistema que beneficie a todos e não somente uma camada da sociedade.

ESTRUTURA DAS SESSÕES

1.ª Sessão

Auto-Estima

Dinâmica de Apresentação – "Laços de Amizade"

Objectivos:

- Criar uma dinâmica de apresentação entre todos os participantes permitindo a identificação de pontos em comum entre os participantes;
- Trabalhar as características individuais de cada um como qualidades, valorizando cada indivíduo positivamente.

Material – Folhas de papel branco e lápis.

Tempo de Duração – 15 Minutos.

Procedimento:

- São entregues aos participantes lápis e papel sendo-lhes pedido que coloquem no papel as suas características pessoais (virtudes e defeitos);
- Depois é pedido que cada participante procure identificar outra pessoa que tenha pelo menos uma característica igual a si;
- Depois de encontrado o participante com característica comum, os mesmos reúnem-se e têm cerca de 3 minutos para se conhecerem um pouco melhor;
- Ao fim dos 3 minutos o outro participante terá de apresentar o companheiro de características ao restante grupo.

Avaliação Inicial

Objectivo:

- Verificar os níveis de autoestima e resiliência dos participantes no inicio do programa.

Material:

- Escalas e canetas.

Tempo de Duração – 10 minutos.

Procedimento – É explicado de forma breve o porquê da avaliação e em seguida são distribuídas as escalas para preenchimento dos participantes. Quando todos tiverem terminado são recolhidas as escalas e passa-se ao exercício seguinte.

Dinâmica de Auto-Estima – "O Espelho"

Objectivos:

- Reforçar positivamente a valorização pessoal e auto-estima;
- Trabalhar as qualidades individuais e a crença nas mesmas como forma de viver-mos com maior tranquilidade e realização.

Material – Um chapéu e um espelho pequeno.

Tempo de Duração – 20 minutos.

Procedimento:

- O dinamizador cola preveamente no fundo do chapéu um espelho pequeno;
- Depois escolhe uma pessoa do grupo e explica-lhe que no chapéu se encontra a fotografia de uma pessoa e que, sem o participante dizer quem está na fotografia, terá de dizer ao restante grupo se seria capaz de "tirar o chapéu" a essa pessoa, ou seja, se essa pessoa lhe merece todo o respeito e admiração do mundo e o porquê, sem nunca divulgar quem está na imagem;
- Seja qual for o sentimento que tenham ao olhar o conteúdo do chapéu, (surpresa, admiração, alegria, medo, etc...) não devem manifestar-se;
- O exercício é realizado com todos os participantes, um a um e fora do ângulo de visão dos colegas para que ninguém perceba o que está no chapéu;
- Logo após é aberto um espaço de discussão entre todos para que digam o que sentiram ao se verem no chapéu, sendo apresentados como a coisa mais importante do mundo.
- Por fim é explorada pelo dinamizador a importância do reforço da nossa auto-estima, valorizando-nos individualmente fisica e psicológicamente, reforçando as capacidades individuais de cada um de nós.

  São usadas questões como:

  - Como é que eu me vejo?
  - Como é que acho que os outros me vêem?
  - Como é que eu gostaria de ser?
  - Como é que os outros gostariam que eu fosse?
  - Como é que eu tenho medo de ser?
  - Como é que eu posso vir a ser realmente?

Reflexão

Objectivo – Perceber o poder da valorização individual para levar à valorização social.
Material – Video-Projector; Colunas de Som; Computador.
Tempo de Duração – 40 minutos.
Procedimento:

- É perguntado ao grupo que coisas acham que poderão aumentar a auto-estima das pessoas, que tipo de atitudes fazem com que a pessoa se sinta bem e valorizada. Conduz-se a reflexão para a "Validação – O Elogio".
- É então apresentado o vídeo "Validação – O poder do Elogio" de aproximadamente 15 minutos. No final da projecção é resumida a essência do vídeo para quem possa não o ter compreendido bem e é aberto um espaço para comentários.
- Por fim é deixada no ar a frase:

"Se tu não te valorizares, irá chegar a hora em que todos vão acreditar em ti. O contrário também é válido." (Jefferson Luiz Maleski)

Avaliação da Sessão

Tempo de Duração – 5 minutos.
Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

2.ª Sessão

Resiliência

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica de Maximização de Resiliência – "Medo de Desafios"

Objectivos:

- Mostrar como somos cobardes diante de situações que possam representar perigo ou vergonha;

- Demonstrar que enfrentar e superar o medo de agir relativamente a passos na vida fortalecem as pessoas;
- Trabalhar a confiança individual de forma a potenciar o reconhecimento e desenvolvimento das capacidades específicas.

Material – 2 caixas forradas; papel de jornal; 1 chocolate; um envelope; folhas com as mensagens e 1 aparelhagem de som.

Tempo de Duração – 30 minutos.

Procedimento:

- O dinamizador coloca dentro de um envelope a seguinte mensagem:

" Tens de escolher entre uma das caixas que se encontram à tua frente. Numa encontrarás a oportunidade de passar a vez numa última oportunidade a outro participante, enquanto que na outra encontrarás uma tarefa que terás mesmo que cumprir"

- Dentro de uma caixa é colocado um bilhete com a seguinte mensagem:

"Parabens! Tens agora a oportunidade de optares entre ceder a tua vez ou de cumprir a tarefa que se encontra na outra caixa a outra pessoa."

- Dentro da outra caixa vai colocar-se papel de jornal amarrotado, de forma a que não se perceba o que é que está dentro da caixa por baixo do papel;
- É colocado no fundo da caixa um chocolate e um bilhete dizendo: "Coma o Chocolate. Este é o prémio por confiar em si e nas suas capacidades!";
- Para se iniciar a dinâmica, é pedido à turma que formem um círculo;
- O Dinamizador pega no envelope e explica à turma o seguinte:

  "Estão a ver este envelope? Dentro dele existe uma ordem que tem de ser cumprida. Vamos jogar à batata quente com o envelope, e quem ficar com o envelope terá que aceitá-la e cumprir a tarefa sem reclamar. Independentemente do que seja...ninguém vai poder ajudar, o desafio deve ser cumprido apenas por quem ficar com a caixa".

  É importante assustar o grupo para que eles sintam medo da caixa, dizendo que pode ser uma tarefa extremamente difícil ou vergonhosa;
- A dinâmica inicia-se com a música ligada e os participantes devem ir passando o envelope de um para o outro. Quando a música for interrompida (o dinamizador deverá estar de costas para o grupo para não ver onde anda o envelope) aquele que ficou com o envelope é interpolado pelo dinamizador com comentários do tipo: "Estás preparado? Se não tiveres coragem...podes passar apenas uma vez a uma pessoa que aches que tem mais coragem que tu para abrir o envelope";

- No caso do participante que ficou com o envelope querer passar a mesma a outra pessoa, questioná-lo sobre que qualidade ele acha que a pessoa a quem passou o envelope tem a mais que ele para que seja ele a abri-lo. Tentar desmobilizar o participante a passar a tarefa utilizando o reforço positivo das suas próprias qualidades, referidas na sessão anterior a quando do trabalho da auto-estima;
- Caso se mantenha a posição de passar a tarefa a outro participante fazer exactamente a mesma coisa com a outra pessoa, dizendo que se passar a vez, o envelope não poderá passar para mais mãos e terá de ser mesmo aberto pela pessoa a quem ele passar o mesmo;
- Caso o participante opte por abrir o envelope interpolá-lo com comentários do tipo: "Estás preparado? Se não estiveres, agora já é tarde...coragem...";
- Faz-se então suspense à volta da abertura do envelope. Depois de lida a mensagem são mostradas ao participante duas caixas para escolher dizendo que "Vamos jogar à sorte. Numa destas caixas encontrarás mais uma oportunidade para ceder a vez de executar a tarefa a outra pessoa, enquanto que na outra encontrarás a execução imediata da mesma. Boa Sorte!";
- No caso do participante selecionar a caixa da oportunidade extra, é reforçada a ideia de que a pessoa a quem passar a tarefa terá de a executar de imediato, não tendo mais oportunidades de cedência de vez;
- No caso do participante selecionar a caixa com a tarefa e depois do suspense à volta do momento da abertura da mesma, quando finalmente a pessoa abre a caixa e encontra o brinde e a ordem, é-lhe dito que não poderá repartir o brinde com ninguém, pois é uma recompensa merecida por ele e um mimo dado pela sua coragem.
- Por fim reflete-se sobre a questão do enfrentar e superar o medo de agir relativamente a passos na vida, os quais depois de dados fortalecem as pessoas.

Apresentação do Filme "Estrelas do Mar, Uma Visão do Futuro"

Objectivos:

– Observar uma história que fala de resiliência de uma forma simplificada, para uma melhor compreensão da simplicidade do processo de crescimento individual de forma activa, criativa e optimista;

- Reconhecer, através do visionamento do filme, as capacidades individuais de cada um, e que pequenos passos dados podem fazer uma grande diferença na melhoria de vida de cada um;
- Debater o sentido da existência de uma "visão"/sonho/ideia, mas que só é válida quando acomanhada pela "acção", ou seja, pela colocação da mesma em prática, para que o nosso mundo mude em direcção ao objectivo proposto pela "visão";
- Reconhecer que se pode encontrar disposição para sonhar e olhar adiante, que se tem de enfrentar as nossas indecisões para procurar "uma luz ao fundo do túnel", que se pode encontrar o nosso potencial escondido para seguir adiante e transformar-nos e que é possível olhar para além do problema e buscar uma solução para então começar de novo, uma nova transformação, um novo renascimento.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 30 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "Estrelas do Mar, Uma Visão do Futuro" que fala simplificadamente do que é a essência da Resiliência individual, no quanto é importante acreditar que por pouco que façamos consegimos mudar qualquer coisa no mundo, e que os nossos objectivos podem ser atingidos desde que acreditemos no nosso potencial. O filme tem a durabilidade de aproximadamente 5 minutos, sendo deixado em aberto uma questão relativa à capacidade de cada individuo conseguir mudar um bocadinho o mundo acreditando que os seus objectivos e capacidades juntos proporcionam tal mudança.
- Depois do visionamento do filme é levantado um "Brain-storming" relativamente a situações que podem ser geradas para que com a nossa resiliência participemos activamente numa mudança positiva do nosso mundo e do mundo geral.

Questões conclusivas:

- Cabe a nós termos visões positivas e inspiradoras do nosso futuro, o que raramente obtemos se nos agarrar-mos às ideias péssimistas criandas pela comunicação social.

- O papel das nossas famílias, dos líderes e das organizações também é crucial para pensarmos esperançosamente no futuro.

- Como Joel Barker demonstra no filme, planear e pensar sobre o futuro não é apenas um luxo para os ricos e famosos; é uma ferramenta poderosa para qualquer um, desde

que corretamente utilizada. É necessário apostar na visão para depois conseguir o que queremos.

- A visão dá poderes a cada um de nós. As três pessoas citadas no vídeo, Victor Frankl, Benjamin Singer e Fred Polak, concordaram que ter uma visão do futuro talvez seja o motivador mais poderoso para a mudança que o ser humano pode ter.

- O papel da visão é determinar o nosso destino. Iniciada por um líder. Compartilhada e apoiada. Abrangente e detalhada. Positiva e inspiradora. Quando vocês tiverem isso tudo junto, terão a sua comunidade da visão. E quando tiver a comunidade da visão, terá poder.

Dinâmica "Convite à Acção Resiliente"

Objectivos:

- Refletir sobre situações de distanciamento de pessoas que eram próximas e o deixaram de ser por desleixo social do indivíduo;
- Delinear estratégias para recuperar sensações agradáveis associadas a experiências anteriores e que deixaram de fazer parte do quotidiano da vida individual dos participantes;
- Convidar à acção resiliente de recuperação das sensações positivas associadas às boas experiências vividas ao longo do tempo.

Material – Folhas com a tabela anexada 1 e lápis/canetas.

Tempo de Duração – 25 minutos.

Procedimento:

- Muitas amizades vão perdendo a chama ao longo dos anos. O trabalho, os filhos, a família alargada ou a lida da casa, acabam por ocupar as nossas rotinas e os amigos muitas vezes vão caindo no esquecimento. Por serem essenciais ao nosso bem-estar, serão desefiados os participantes a tentarem restabelecer contacto com alguns dos seus amigos;
- É distribuida uma folha por participante com a tabela 1 (em anexo) para ser traçado um esquema de consciencialização da acção;
- São dados 5 minutos para que os participantes preencham a tabela individualmente;
- Depois do tempo estabelecido é pedido que cada participante estabeleça um plano para realizar o reencontro com o amigo identificado, sendo-lhes dado mais 5 minutos para o fazer;

- É solicitado aos participantes que, sem identificarem a pessoa que indicaram na tabela, exponham ao grupo o seu plano e os parâmetros da tabela, deixando sempre em aberto qualquer intervenção/comentário que os colegas queiram realizar sobre as apresentações realizadas.

Avaliação da Sessão

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Frase de Remate final:

Lembrem-se que:

"Uma Visão sem acção é só um Sonho. Uma Acção sem ter uma Visão é só um passatempo. Uma Visão xom uma Acção pode mudar o mundo, pelo menos o «nosso mundo»".

(Filme "Estrelas do Mar")

" Só quem se arrisca a ir o mais longe possível poderá descobrir até onde é capaz de ir"

(T.S. Elliot)

3.ª Sessão

Auto-Estima e Resiliência

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "sonhos"

Objetivo:

- Aprender a respeitar o sonhos dos outros e a defender os próprios sonhos.

Material: balões coloridos, caneta, papel sulfite e palitos de dente.

Tempo de Duração: 10 minutos.

Procedimento:

- Os participantes deverão escrever num pedaço de papel um sonho ou aspiração sua, dobrar e colocá-lo dentro do balão, que deve ser enchido.
- Cada um fica com um balão e um palito na mão.
- O dinamizador dá a seguinte ordem: "defendam o vosso sonho!".
- Todos devem estar juntos num lugar espaçoso. A tendência é todos rebentarem os balões uns dos outros. Quando fizerem isto o dinamizador pergunta: "Porque é que destruíram os sonhos dos outros?".
- Deixa-se que haja um momento de reflexão.
- É então dito que pensem bem pois para defenderem os seus sonhos não precisam destriur os sonhos dos outros, bastava que cada um ficasse parado e nenhum sonho seria destruído!

Dinâmica "Acompanhamento da Acção Resiliente"

Objectivos:

- Verificar como se desenrolou a acção resiliente de recuperação das sensações positivas associadas às boas experiências vividas ao longo do tempo trabalhada na sessão anterior, envolvendo a recuperação de uma relação de amizade com algum amigo de quem os participantes se afastaram há algum tempo;
- Perceber os níveis de resiliencia individuais de cada participante, bem como, as suas visões de auto-empoderamento relativamente aos seus sonhos.

Material: Fichas de resumo à actividade de "Acção Resiliente" desenvolvida com os participantes na sessão anterior; caixinhas pequenas; bombons com números desenhados; um saco.

Tempo de Duração: 25 minutos.

Procedimento:

- Principia-se a actividade dizendo que dentro do saco se encontram caixinhas surpresa, as quais terão de guardar até todos terem tirado uma.
- Depois de todos terem retirado uma caixa de dentro do saco é-lhes dito que quem abrir a caixa terá que participar na dinamica tal qual como a caixa o disser (nas caixas encontram-se bombons com números que vão ordenar a participação de cada um na actividade).
- Depois de abrirem as caixas, é dito então aos participantes que o número refere-se à ordem de participação da actividade, sendo então explicado que cada um deverá

individualmente, e pela ordem ditada pelas sortes, falar um pouco da tarefa de resiliência trabalhada na sessão anterior e que foi solicitado que fosse trabalhada em casa.

- Durante a exposição de cada participante, estes devem ser questionados sobre a forma como se sentiram ao realizar a tarefa de reencontro, o antes, o durante e o depois, bem como, quais as dificuldades sentidas em concretizar e como as ultrapassou. Deve ser sempre reforçado positivamente todos os esforços realizaos pelo participante, mesmo que não tenha concretizado com sucesso.

Dinâmica "Desafiar Sonhos"

Objectivos:

- Verrificar os níveis de Auto-estima e de capacidade de Resiliência para a aplicação dos mesmos em projectos individuais ou colectivos de desenvolvimento futuro;
- Estimular e incentivar a mudança positiva das capacidades individuais para reforço de metas de vida que antes eram sonhos e agora poderão passar a projectos de vida.

Material: Folhas de papel A4; canetas ou lápis; Fita Adesiva; Cordel.

Tempo de Duração: 50 minutos.

Procedimento:

- Numa roda, sentados no chão, os participantes são convidados a pensarem num sonho que gostariam de concretizar, um sonho pessoal que pode estar relacionado com trabalho ou mesmo com a sua realização individual;
- É distribuido pelos participantes meia folha de papel em branco e um lápis ou caneta, sendo pedido que passem para o papel o sonho escolhido como objectivo comoçando com "Eu tenho o sonho de...";
- Enquanto os participantes escrevem, o dinamizador distribui um pedaço de cordel a cada participante;
- Depois de terminada a escrita e a preparação dos materiais, os participantes são convidados a dar 6 nós no cordel espaçados com, pelo menos, 10 centímetros entre cada nó;
- Em seguida são convidados a colar com fita adesiva no último nó do cordel o papel com o seu "sonho";
- Depois de todos terem colocado o seu sonho no cordel, é distribuido a cada participante mais 4 meios papeis A4, e é pedido que escrevam no primeiro pedaço de papel uma qualidade que pense ajudar na concretização do seu sonho. No segundo pedaço de papel é pedido que escreva uma característica individual que julgue ir

dificultar a concretização do sonho. No terceiro pedaço de papel é pedido que escreva um plano para anular a característica do segundo papel como dificuldade, tendo em consideração a ajuda dada pela qualidade do primeiro papel, para conseguir atingir o seu objectivo. Por fim no último pedaço de papel é pedido que coloque estratégias para conseguir atingir o seu objectivo;

- O Dinamizador cola mais um pedaço de papel em branco no penúltimo nó e depois de tudo feito o grupo é convidado a reflectir sobre algumas frases que poderão ocupar aquele último nó.

- Depois de definidas pelo menos 3 frases cada um escreve aquela que mais se adequa ao que pensa ser o termo daquela caminhada. Uma frase deverá tender ao fracasso, outra frase deverá tender ao sucesso e outra ainda a uma incógnita.

- É distribuído um balão por participante e um pedaço de papel e é pedido que coloquem a característica de dificuldade ao objectivo nesse papel. Em seguida coloca-se o papel dentro do balão e enche-se o balão.

- Depois de todos os balões cheios os participantes são convidados a libertarem-se do balão e daquilo que ele representa, lançando-o na rua acompanhado pela frase "Não me vais impedir de concretizar o meu sonho. Vou lutar para conseguir aquilo que quero, pois eu sou capaz.".

- No final do exercício o dinamizador lembra que a caminhada que cada participante construiu com o cordel deve ser lembrada diáriamente e que deverá servir de exemplo para todos os acontecimentos de vida dos mesmos. Pensar positivo, anular o negativo e lutar pela realização.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

4.ª Sessão

Risoterapia (Yoga do Riso)

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "Desafiar Sonhos" (continuação)

Objectivos:

- Verificar os níveis de Auto-estima e de capacidade de Resiliência para a aplicação dos mesmos em projectos individuais ou colectivos de desenvolvimento futuro;
- Estimular e incentivar a mudança positiva das capacidades individuais para reforço de metas de vida que antes eram sonhos e agora poderão passar a projectos de vida.

Material: Papel de cenário;

Tempo de Duração: 10 minutos.

Procedimento:

- Numa roda, sentados no chão, os participantes são convidados a pensarem no que foi realizado na sessão anterior nesta dinâmica, avaliando que tipo de avanços foram dados no sentido da concretização dos seus sonhos.
- É distribuído o cordel correspondente a cada participante.

Risoterapia

Fundamentação Teórica:

A Risoterapia ou Yoga do Riso tem muitos benefícios ao nível psicológico, físico e emocional. O riso pode economizar muitos gastos na saúde, pois reforça o sistema imunitário, sendo abonatório no tratamento de algumas doenças.

O riso em grupo é uma das medidas utilizadas para curar o stress e aumentar a auto-estima mais fáceis e económicas.

A yoga do riso combina exercícios de riso com exercícios de respiração do yoga (pranayama). Este método tem uma base científica, pois o cérebro não distingue o riso falso do verdadeiro, tirando do corpo os mesmos benefícios. Em grupo o riso fácilmente passa de falso a verdadeiro.

Oxigenação, mudança de atitude péssimista e "paralisante" para uma acção orientada para as soluções, alegria, construção de equipa e união são alguns dos muitos efeitos em cadeia da yoga do riso.

Há pessoas que relatam cura, uma tomada de consciência ou uma decisão de mudar de vida apenas com uma sessão.

Objectivos:

- Estimular o riso por forma a melhorar o estado de espírito dos participantes;
- Proporcionar momentos de estimulação positiva para que estes se transformem em momentos de valorização individual.

Material: Rádio leitor de cd.

Tempo de Duração: 40 minutos.

Procedimento:

- Os participantes são dispostos em círculo em pé numa sala;
- É lhes explicado pelo dinamizador quais os princípios do yoga do riso e quais os seus benefícios;
- São reslizados alguns exercícios de yoga do riso:

Aquecimento

- Existem 3 fases de aquecimento
    1. Palmas
    2. Respiração Profunda
    3. Exercícios de Riso

1. *Palmas*

Andando pela sala os participantes vão bater palmas duas vezes lentas e em baixo, acompanhadas pelo som "Oh...Oh", seguido pelo bater de palmas mais rápido em cima, acompanhado pelo som "Ah, Ah, Ah, Ah". Os participantes devem manter o contacto visual e sorrir enquanto fazem o exercício.

2. *Respiração Profunda*

Andando pela sala, inspiram fundo e levantam os braços, olham para a pessoa ao lado, olhos nos olhos, e depois expira pondo os braços para baixo e ria.

No final deste exercício devem-se juntar as palmas.

3. *Exercícios de Riso*

Cumprimentar de aperto de mão as pessoas com um riso a acompanhar.

Junta-se depois o exercício das palmas e depois o da respiração.

Exercício 1

Numa roda, começa-se por inspirar e com as mãos no ar ir ao centro da roda, depois expira e vem para trás a rir e a descer as mãos.

Exercício 2

Numa roda, na qual todos se possam observar da mesma forma, inclinam o tronco para a frente e, com os punhos nos olhos, desce a fazer que se está a chorar. Depois volta a subir com as mãos no ar e a rir.

Exercício 3

Deitados circularmente, de forma a todos poderem fazer o mesmo exercício, colocam a cabeça em cima da barriga de outra pessoa e forçam o riso, sentindo assim a vibração da gargalhada do colega.

Exercício 4

Fazer caretas com as mãos ao lado das orelhas para que os outros se riam, sempre em movimento na sala. Depois de serem feitas as caretas parte-se para a figura de imitação de um macaco, rindo-se ao mesmo tempo.

Exercício 5

Fingindo que se tem um shacker na mão, chocalha-se para o lado direito e diz-se "Hey", depois para o lado esquerdo e diz-se "Hey". De seguida finge-se beber o suposto batido e ri-se.

Exercício 6

Fingindo zangar-se com os outros, aponta para os outros e sonoriza, sem dizer palavras, embrulhando a lingua. Depois abraçam as pessoas com quem simularam a briga.

Rir apontando com o dedo para outra pessoa como se estivesse a discutir.

Exercício 7

Como se tivesse a medir 1 metro, estica os dois braços e como se fosse lançar uma flecha, diz "Hey", depois encolhe um braço e diz novamente "Hey". Depois abre os braços, olha para cima e ri.

Exercício 8

Finge-se dar um aperto de mão a outra pessoa e depois afasta a mão como se tivesse apanhado um choque e depois ri.

Exercício 9

Rir circulando na sala e fingindo que está a falar ao telemóvel.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

5.ª Sessão

Auto-Imagem

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica do "Espelho"

Objectivos:

- Estimular a valorização das características físicas individuais;
- Melhorar a aceitação da imagem corporal perdendo tempo a olhar para si própria.

Material: Cadeiras; Espelhos de Bolso.

Tempo de Duração: 10 minutos.

Procedimento:

- Os participantes ficam sentados numa roda de cadeiras;

- É sugerido aos participantes que peguem no espelho de bolso e fiquem cerca de 2 minutos a olhar para a sua face, e ao fim desse tempo têm de apontar uma característica facial sua da qual gostem bastante;
- É pedido que partilhe com o grupo a característica facial encontrada como a preferida e solicitado que justifique a escolha;
- Aos outros é solicitado que comentem positivamente aquela característica, reforçando assim a auto-imagem e auto-estima da pessoa em questão.

Dinâmica "Roda Crítica da Cadeira Vazia"

Objectivos:
- Estimular a valorização das características físicas individuais;
- Melhorar a aceitação da imagem corporal aceitando o olhar do outro como um meio de valorização individual;
- Estimular o debate de soluções de mudança de hábitos de vida no intuito de uma melhoria da imagem individual e da saúde dos mesmos.

Material: Cadeiras.

Tempo de Duração: 30 minutos.

Procedimento:
- Os participantes são sentados numa roda de cadeiras onde existe uma cadeira vazia;
- É solicitado que os participantes apontem uma característica corporal positiva e outra que mudavam da pessoa que está sentada à sua direita;
- Para iniciar o exercício são tiradas sortes...à pessoa que sair o n.º1 senta-se na cadeira vazia e direcciona o exercício para quem está à sua direita. Segue-se o n.º2, 3 ... até todo o grupo ter participado;
- Depois de apontado o aspecto positivo e aquele que o participante alterava se fosse a pessoa apontada, é solicitado que o grupo para além de valorizar a característica positiva, sugira estratégias para melhorar a condição apontada como a melhorar. O objectivo é estimular a mudança e não criticar negativamente.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

6.ª Sessão

Auto-Confiança e Valorização Pessoal

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "Folha de Revista"

Objectivos:

- Refletir sobre as consequências dos nossos atos;

Material: Folhas de revista.

Tempo de Duração: 10 minutos.

Procedimento:

- Pede-se a todos os participantes que se sentem em círculo;
- O Dinamizador dá a cada participante uma folha de revista;
- Solicita-se que todos os participantes machuquem a sua folha de revista o mais que puderem;
- Após todos amassarem as folhas de revista, pede-se para que desamassem as mesmas, deixando a folha exatamente como ela era antes de a machucarem;
- Ninguém conseguirá deixar a folha como ela estava antes, pelo que se deve explicar aos participantes que a folha representa as nossas palavras, que quando ditas uma vez não poderão mais ser consertadas. Devemos ter cuidado com as coisas que dizemos para que não venhamos a magoar outra pessoa, pois uma vez aberta a ferida, dificilmente ela cicatrizará;
- Dar espaço para que os participantes falem sobre a dinâmica.

Dinâmica "Patinho Feio"

Objectivos:

- Refletir sobre a necessidade da expressão do afeto para melhorar a auto-confiança do indivíduo;
- Pensar sobre o poder da descriminação social.

Material: Tiras de papel com comportamentos; Fita adesiva.

Tempo de Duração: 20 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador trás já preparadas algumas tiras de papel com alguns comportamentos: Beija-me; Aperta-me a mão; Abraça-me; Deixa-me; Pisca-me o Olho; Assobia-me a elogiar; Faz-me cafuné; Chama-me Linda/o; Massaja-me as costas; Diz que gostas de mim...
- O Dinamizador chama cada um dos participantes individualmente e cola com fita adesiva na testa de cada um, um dos papéis com os comportamentos, sem deixar que estes percebam aquilo que se encontra escrito na sua própria fita;
- Apenas um elemento deverá ficar com o "Deixe-me", sendo que esta será a pessoa que nunca será procurada pelos outros, sendo o patinho feio;
- Dá-se cerca de 10 minutos aos participantes para circularem na sala e cumprirem o que as tiras dizem relativamente a cada pessoa;
- No final, a pessoa que ficou com a tira que dizia "Deixe-me" deverá partilhar com o grupo de que forma se sentiu, sendo discriminado e deixado de lado;
- É aberto um espaço para que os outros participantes dialoguem sobre o tema da discriminação social.

Dinâmica "Jogo das Virtudes"

Objectivos:

- Conseguir reconhecer pensamentos negativos e suas consequências, bem como, pensamentos positivos e a influência dos mesmos na nossa forma de estar no dia-a-dia;
- Fazer com que os participantes compreendam que ao reforçarmos características negativas nas pessoas, apenas ajuda a pessoa a baixar a sua auto-valorização, e que ao valorizarmos as características positivas das pessoas reforçamos a forma saudável do auto-conceito e aumentamos a auto-estima;

Material: Tiras de papel; Canetas.

Tempo de Duração: 20 minutos.

Procedimento:

- O grupo deverá sentar-se em círculo;
- O Dinamizador deverá iniciar uma introdução que terá como objetivo fazer com que os participantes reflitam sobre o velho hábito de falar mal e de reparar sempre nos defeitos dos outros, mesmo nos amigos e parentes. Para tal fará o seguinte discurso:

"Todos os dias nos deparamos com situações em que a nossa tendência é a de apontarmos o negativo das coisas e ignorarnos o positivo dos factos. Estamos sempre a ressaltar o mau-humor do marido, o egoísmo do pai, a preguiça do irmão, a vaidade da irmã, a cobiça dos amigos...enfim, quase sempre reparamos muito mais nos defeitos do que nas qualidades dos outros. Por uma questão de hábito os defeitos aparecem muito mais do que as qualidades. Pois bem, agora vamos fazer um exercício para tentarmos começar a mudar esse velho hábito, pois vamos falar apenas de VIRTUDES, e nunca de defeitos."

- O Dinamizador distribui a cada participante uma tira de papel e caneta;
- Depois o Dinamizador pede para que cada participante anote na sua tira de papel a principal virtude/qualidade que acha que o companheiro que está sentado à sua direita tem, sem identificar quer a pessoa que escreve, quer a pessoa a quem é atribuída a característica.
- Depois de todos terminarem a tarefa, deverão dobrar o papel e o Dinamizador recolhe-os e mistura-os dentro de um saco ou caixa.
- O Dinamizador começa então a ler as virtudes e os participantes terão que identificar quem assume melhor essas características. O mais votado recebe o papel e guarda até ao final do jogo. Aqui é importante que quem tenha escrito a característica, não se revele perante o grupo.
- Depois de todos os papéis estarem distribuídos, cada um deverá partilhar com o restante grupo a forma como se sentiu sendo identificado com aquela qualidade, se concorda ou não com a atribuição da mesma a si e que seja a característica mais marcante que tem.
- Só depois da pessoa assumir a virtude é que quem escreveu a mesma se revela, e no caso de não ter sido o companheiro do lado, este terá também de se identificar e assumir qual a característica que lhe havia atribuído e justifica o porquê.

- Depois de todos serem identificados, o Dinamizador reforça a importância de nos habituarmos a olhar mais para as virtudes, aceitar os defeitos e viver em harmonia com o mundo.

Apresentação do Filme "O Circo Borboleta"

Objectivos:

– Observar uma história que fala de valorização pessoa e motivação de uma forma simplificada, para uma melhor compreensão da simplicidade do processo de motivação para a mudança e auto-reconhecimento;

- Reconhecer, através do visionamento do filme, as capacidades individuais de cada um, mesmo que aos olhos do mundo não haja crença positiva na concretização de objetivos;
- Debater a importância da crença individual de potencial e da valorização pessoal;
- Reconhecer que se pode encontrar disposição para sonhar e olhar adiante, que se tem de enfrentar as nossas indecisões para procurar "uma luz ao fundo do túnel", que se pode encontrar o nosso potencial escondido para seguir adiante e transformar-nos e que é possível olhar para além do problema e buscar uma solução para então começar de novo, uma nova transformação, um novo renascimento.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 35 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "Circo Borboleta" que fala simplificadamente do que é a essência do processo de motivação para a mudança e auto-reconhecimento crendo positivamente na concretização de objetivos. O filme tem a durabilidade de aproximadamente 20 minutos, sendo deixado em aberto uma questão relativa à capacidade de cada individuo conseguir mudar um bocadinho a sua vida acreditando que os seus objectivos e capacidades juntos proporcionam tal mudança.
- Depois do visionamento do filme é levantado um "Brain-storming" relativamente a situações que podem ser geradas para que com a nossa resiliência participemos activamente numa mudança positiva do nosso mundo e do mundo geral.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

7.ª Sessão

Conviver com a Diferença Não Julgando

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "Rótulos"

Objectivos:

- Aprender a lidar com dificuldades;
- Aceitar e compreender a diferença;
- Compreender os problemas de comunicação e relacionamentos impostos por estereótipos e preconceitos.

Material: Etiquetas autocolantes com os Rótulos escritos.

Tempo de Duração: 20 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador prepara com antecedência um conjunto de etiquetas autocolantes com os seguintes Rótulos escritos:

  - Sou Surdo(a) - Grite;
  - Sou Poderoso(a) - Respire;
  - Sou Engraçado(a) – Ria;
  - Sou Sábio(a) – Admire;
  - Sou Prepotente – Tenha Medo;
  - Sou Antipático(a) – Evite;

- Sou Tímido(a) – Ajude;
- Sou Mudo(a) – Fale por Gestos;
- Sou Vaidoso(a) – Elogia-me;
- Sou Desconcentrado(a) – Fale Devagar;

- É distribuído a cada participante um Rótulo e colado na testa de cada um a quem foi atribuído;
- Depois o Dinamizador sugere ao grupo que discuta o tema da "Legalização das Drogas Leves" e pede que cada um defenda a sua posição perante os outros, durante 10 minutos, mas tendo sempre em conta o Rótulo que cada um tem colado na testa, nunca deixando que a pessoa que tem o Rótulo se aperceba o significado daquilo que lhe foi atribuído;
- Naturalmente que a discussão se torna inviável, pois os Rótulos inviabilizão uma discussão séria do tema;
- Quando termina o tempo é solicitado que o grupo exponha as suas conclusões sobre a situação gerada pelos Rótulos;
- Após este passo, os participantes deverão retirar os Rótulos da sua testa e debater as dificuldades que os muitos Rótulos que recebemos provocam no desenvolvimento de relações mais próximas com as outras pessoas;
- Esta estratégia permite aprofundar os problemas de comunicação e relacionamento, impostos pelos estereótipos e pelos preconceitos.

Apresentação do Filme "Motivação – A Mais Bela Estória Contada em 3 Minutos"

Objectivos:

– Observar uma história que fala de valorização pessoa e motivação de uma forma simplificada, para uma melhor compreensão da simplicidade do processo de motivação para o reconhecimento de acções de auxílio ao próximo e julgamento de valores;
- Reconhecer, através do visionamento do filme, que poderemos ser resilientes quando decidimos em vez de julgar, ajudar o outro;
- Reconhecer que não se julgam as pessoas pelas aparências, mas sim pela concretização dos seus valores;
- Pensar a auto-valorização pessoal como meio de atingir os nossos principais objectivos de vida.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 10 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "Motivação – A Mais Bela Estória Contada em 3 Minutos" que fala simplificadamente do que é a essência do processo de motivação para o reconhecimento de que ser resilientes quando decidimos em vez de julgar, ajudar o outro, ajuda ao reconhecimento e crescimento individual. O filme tem a durabilidade de aproximadamente 3 minutos, sendo deixado em aberto uma questão relativa aos julgamentos iniciais das pessoas (juízos de valor) e que deveremos conviver com a diferença não julgando.
- Depois do visionamento do filme é levantado um "Brain-storming" relativamente a situações que podem ser geradas para que com a nossa resiliência participemos activamente numa mudança positiva do nosso mundo e do mundo geral.

Dinâmica "Abre o Olho"

Objectivos:

- Perceber a importância da igualdade de direitos entre as pessoas;
- Refletir sobre temas como a Indiferença e a Indignação (o lugar do outro).

Material – Dois panos para vendar os olhos.

Tempo de Duração – 15 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador pede dois voluntários e coloca as vendas de igual forma nos dois participantes;
- Em seguida é dada a seguinte instrução:

"Neste momento ambos estão cegos. Não conseguem ver nada. Aquilo que terão de fazer será tentar tocar um no outro, mas também tentar que o adversário não consiga tocar em vós. Quem conseguir tocar mais vezes no adversário ganha o jogo. O restante grupo vai apenas assistir, sem dar qualquer palpite aos dois participantes em jogo."

- O Dinamizador dá sinal para que comece o jogo;
- Ao fim de cerca de 2 minutos do inicio do jogo, o Dinamizador pede silêncio ao restante grupo sobre o que vai fazer e puxa um dos participantes à parte, segredando-lhe que não diga nada. Ao mesmo tempo retira-lhe a venda;
- Em seguida deixa que o duelo prossiga por mais 2 minutos;

- Ao final dos 2 minutos de olhos não vendados de um dos adversários, é retirada a venda do outro adversário e encerra o jogo;
- Abre-se um espaço de debate sobre o que se presenciou e é tentado fazer a ponte para a vida na Sociedade atual;
- A reação dos participantes pode ser muito variada, por isso, é conveniente refletir algumas posturas como:
    - Indiferença x Indignação;
    - Aplaudir o Vencedor x Posicionar-se para defender o Perdedor;
    - "Lavar as mãos do Assunto" x Envolver-se e solidarizar-se com o Perdedor;
- Fazer algumas questões pode ajudar:
    - Perguntar aos voluntários como se sentiram e porquê;
    - Em seguida dá-se a palavra ao restante grupo;
    - Perguntar qual foi a postura do grupo? Por quem torceram?;
    - O que é que o que aconteceu no jogo tem a ver com a nossa realidade?;
    - Quais as cegueiras que enfrentamos hoje em dia?
    - O que significa ter os olhos vendados?
    - Quem estabelece as regras do jogo na vida social, política e económica hoje?
    - O que poderemos fazer para podermos tirar as vendas dos olhos daqueles que estão cegos?

Dinâmica "Máquina Registradora"

Objectivos:

- Demonstrar como a busca do consenso melhora a decisão;
- Explorar o impacto que as suposições têm sobre uma decisão;
- Ensinar que para não sermos mal julgados, precisamos não julgar mal também.

Material – Uma cópia da estória "Máquina Registradora" para cada participante e grupos; Lápis ou canetas.

Tempo de Duração – 40 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador distribui uma cópia da estória da "Máquina Registradora" (ver nos anexos) a cada participante e em seguida lê a estória em voz alta para todos ouvirem;
- Depois de ouvir a estória, cada participante deverá reler a estória e assinalar as informações que considere verdadeiras, falsas ou desconhecidas, tendo para isso cerca de 7 a 10 minutos;

- Em seguida serão formados grupos de 4 a 5 pessoas, recebendo cada grupo uma cópia da estória para um trabalho de consenso de grupo, os quais durante cerca de 12 a 15 minutos irão registrar novamente as declarações consideradas verdadeiras, falsas ou desconhecidas;
- O Dinamizador, em seguida, anuncia as respostas corretas (a declaração n.º3 é falsa, a n.º6 é verdadeira e as restantes são desconhecidas);
- Segue-se um breve comentário acerca da experiência vivida, focalizando-se sobretudo no impacto que as suposições causam sobre a decisão e os valores do grupo;

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

8.ª Sessão

Incluir e Ser Incluído

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "Escultura"

Objectivos:

- Quebra-gelo;
- Estimular a expressão corporal e a criatividade;
- Perceber a importância da assertividade, do aceitar o lado do outro como uma mais valia.

Material – Não é necessário qualquer uso de materiais.

Tempo de Duração – 10 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador reúne o grupo em pequenos grupos 2 a 2 ou 3 a 3;
- Um dos participantes irá trabalhar como "escultor" enquanto os outros ficam em estátua (parados);
- O "escultor" deve usar a criatividade de acordo com o objetivo esperado pelo Dinamizador, ou seja, de acordo com as ordens dadas:
    - Façam a Estátua Mais Engraçada!
    - Façam a Estátua Mais Criativa!
    - Façam a Estátua Mais Assustadora!
    - Façam a Estátua Mais Bonita!
    - Façam a Estátua Mais Triste!
- Quando o "Escultor" acabar (é dado 1 minuto para cada ordem), os outros deverão votar para cada categoria aquela estátua que se encontra mais bem conseguida;
- O grupo deverá premiar os vencedores de cada categoria com palmas.

Visualização do Filme "For the Birds"

Objectivos:

– Observar uma história que fala de Exclusão Social de uma forma leve;
- Reconhecer, através do visionamento do filme, que muitas vezes os maus julgamentos que fazemos aos outros podem voltar-se contra nós;
- Reconhecer que não se julgam as pessoas pelas aparências, mas sim pela concretização dos seus valores;
- Pensar estratégias de Inclusão Social e de evitar a Exclusão Social.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 20 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "For the Birds" que fala simplificadamente de Esclusão. O filme tem a durabilidade de aproximadamente 11 minutos, sendo deixado em aberto uma questão relativa aos julgamentos iniciais das pessoas (juízos de valor) e que deveremos conviver com a diferença não julgando.
- Depois do visionamento do filme é levantado um "Brain-storming" relativamente a situações que podem ser geradas por julgarmos erradamente os outros e pensar sobre estratégia de Inclusão para combate da Exclusão Social.

Dinâmica "Abrigo Subterrâneo"

Objectivos:

- Esclarecer Valores e Conceitos Morais;
- Provocar um exercício de consenso, a fim de demonstrar a dificuldade para chegar ao mesmo, principalmente quando os valores e conceitos morais estão em jogo;
- Perceber que não se devem excluir as pessoas apenas pela primeira avaliação das mesmas, ou por questões relacionadas a erros decorridos no passado;
- Reforçar os conceitos de "Igualdade", "Parceria" e "Espírito de Sacrifício".

Material – Folhas de papel com a descrição dos indivíduos para cada grupo.

Tempo de Duração – 20 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador divide o grupo em pequenos grupos de cerca de 4 a 5 pessoas;
- Depois solicita a cada grupo que se debruce sobre as escolhas que terão de fazer em conjunto relativamente à estória que ele irá contar:

"Imaginem que a nossa Ilha está sob ameaça de uma bomba e aproxima-se de vocês um homem e solicita-vos que tomem uma decisão. Existe um abrigo subterrâneo que só pode acomodar 6 pessoas. Há 12 pessoas interessadas em entrar no abrigo e vocês terão de fazer a vossa escolha destacando apenas 6."

- Um Violinista com 40 anos de idade, narcótico viciado (drogado);
- Um Advogado com 25 anos de idade;
- A mulher do advogado, com 24 anos de idade, que acaba de sair do manicómio. Ambos preferem ou ficar juntos no abrigo ou fora dele;
- Um Sacerdote com 75 anos de idade;
- Uma Prostituta de 34 anos de idade;
- Um Ateu de 20 anos de idade, autor de vários assassinatos;
- Uma universitária que fez voto de castidade;
- Um Físico com 28 anos de idade que só aceita entrar no abrigo se puder levar consigo a sua arma;
- Um Declamador de Poesia fanático com 21 anos de idade;
- Uma menina de 12 anos com baixo Q.I.;
- Um homossexual de 47 anos de idade;
- Um deficiente mental, com 32 anos de idade, que sofre de ataques epiléticos.

- O Dinamizador Pede a cada grupo que apresente as suas escolhas e justifique o porquê de cada uma delas, bem como, quais foram os motivos de exclusão daqueles que ficaram de fora do abrigo subterrâneo;
- Depois de os dois grupos apresentarem os seus resultados é aberto um espaço de discussão sobre os valores e conceitos morais que pesaram nas escolhas realizadas, bem como, relativamente aos conceitos de "Igualdade", "Parceria" e "Espírito de Sacrifício".

Dinâmica "Levar as Cargas Uns dos Outros"

Objectivos:

- Compreender a importância de ajudar os outros;
- Perceber que, embora nem sempre os conselhos sejam os ideais, ouvir as sugestões e visões de outros sobre um problema que tenhamos, poderá ajudar-nos a encontrar uma saída para o mesmo;
- Estimular a Assertividade.

Material – Pedaços de papel branco e canetas/lápis.

Tempo de Duração – 30 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador distribuiu por cada participante uma folha de papel;
- Depois pede que cada participante escreva anónimamente uma dificuldade que sente nos relacionamentos, um medo ou um problema que para eles seja difícil de expor oralmente aos outros, dando para tal cerca de 5 minutos;
- Em seguida, o Dinamizador, pede que cada um dobre o seu papel e que o coloque num saco que o dinamizador fará rodar pelo grupo;
- Depois de misturar bem os papéis, cada pessoa tira um papel à sorte de dentro do saco e assume o problema que está no papel como se fosse seu, esforçando-se por compreendê-lo, para tal o Dinamizadro dará cerca de 10 minutos para se organizarem;
- No caso de acontecer a pessoa retirar o seu próprio papel, volta a colocá-lo no saco e retira outro;
- Cada participante terá de ler em voz alta o problema que estiver no papel usando a primeira pessoa "eu", fazendo para isso as adaptações necessárias ao que lá está escrito;
- Em seguida dirá a solução para o problema apresentado, sendo que depois disso será dada a oportunidade ao grupo de se manifestar relativamente à mesma;

- A intensão será abrir um espaço de discussão para os participantes poderem compartilhar e conversar sobre a importância de ajudarmos os outros e de percebermos que, apesar de por vezes os conselhos não serem os melhores, ouvir as sugestões dos outros sobre um problema que tenhamos, poderá ajudar-nos a chegar a uma solução.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

9.ª Sessão

Afeto e Renovação

Recepção

São acolhidos os participantes na sala e é feito um levantamento relativamente à aplicação dos conteúdos trabalhados na sessão anterior e de que forma ajudaram na melhoria da qualidade de vida de cada um.

Dinâmica "O Ter e o Ser"

Objectivos:

- Quebra-gelo;
- Refletir a importância do "Ser", que é a essencia da pessoa humana que cresce todos os dias quando estamos em contacto com os outros;
- Pensar sobre o peso que tem o "Material" e o "Emocional" nas nossas vidas.

Material – 1 bola média e etiquetas com palavras escritas.

Tempo de Duração – 15 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador prepara préviamente os materiais colando na bola as etiquetas com as seguintes palavras:

- Amor
- Dinheiro
- Juventude
- Casa
- Euromilhões
- Solidariedade
- Droga
- Justiça
- Poder
- Carro
- Diploma
- Educação
- Religião
- Viajar
- Televisão
- Informática
- Família
- Amizade
- Parceria
- Sinceridade
- Lealdade
- Compreensão
- Trabalho
- Comida

- O Dinamizador forma um círculo e inicia a dinâmica dizendo que cada um terá de escolher uma etiqueta que está colada na bola com algo que acha importante, e explicar ao grupo o porquê da sua escolha;
- Depois lançando a bola para um dos participantes começa efetivamente o jogo;
- Depois de cada participante ter explicado o porquê da sua escolha, terá de passar a bola para outro participante, até que todos no grupo o tenham feito;
- No final rematar com um comentário que exalte o "Ser" em vez do "Ter", ou seja, que por vezes há pessoas tão importadas em ter bens materiais que se esquecem do essencial, dos amigos e das coisas imateriais que são realmente importantes, vivendo egoísticamente, e que por outro lado, existem pessoas que são humildes que pouco ou nada têm de material, mas que são muito amadas e felizes;
- Ressaltar que é importante valorizar o afeto de e para os outros para atingirmos a verdadeira Feliciade.

Visualização do Filme "Partly Cloudy"

Objectivos:

- Observar uma história que fala de Amizade;
- Reconhecer, através do visionamento do filme, que o afeto na relação com outro é importante para a valorização individual de cada um de nós e que uma verdadeira amizade é aquela que aceita os nossos valores, mas também os nossos defeitos.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 20 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "Partly Cloudy" que fala simplificadamente da valorização do afeto nas relações. O filme tem a durabilidade de aproximadamente 11 minutos, sendo deixado em aberto uma questão relativa à importância dos amigos no nosso reforço individual;
- Depois do visionamento do filme é levantado um "Brain-storming" relativamente à Amizade, Afeto e Valorização Pessoal e do Outro.

Dinâmica "Afeto"

Objectivos:

- Exercitar manifestações de carinho e afeto para com o Outro;
- Permitir que o Outro chegue até nós, recompensando-nos afectivamente;
- Refletir sobre a importância de demonstrarmos o nosso afeto pelos outros e também de permitirmos ao outro que o demonstre para connosco.

Material – Um Ursinho de Peluche.

Tempo de Duração – 20 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador explica ao grupo que o objetivo do jogo que vão realizar é o de exercitar os afetos;
- Depois pede aos participantes que formem um círculo e mostra a todos um ursinho de peluche dizendo que vai passar o ursinho por cada participante, tendo os mesmos que demonstrar um sentimento dirigido ao ursinho (carinho, afago,etc.);
- O Dinamizador deverá estar atento a manifestações verbais dos participantes;
- Depois de o ursinho ter passado pelas mãos de todos, os participantes são convidados a fazer o mesmo gesto de carinho ao participante localizado à sua direita;
- Por fim, deve-se debater sobre as reacções dos participantes em relação aos sentimentos de carinho, medo e inibição que tiveram.

Dinâmica "Presente de Amigo"

Objectivos:

- Enaltecer qualidades dos integrantes do grupo;
- Exercitar o Elogio.

Material – Folhas de papel e canetas/lápis.

Tempo de Duração – 25 minutos.

Procedimento:

- O Dinamizador divide o grupo em subgrupos de 4 ou 5 participantes;
- Em seguida, diz o seguinte: "Muitas vezes apreciamos mais um presente pequeno do que um grande. Muitas vezes ficamos preocupados por não sermos capazes de realizar coisas grandes e esquecemo-nos de fazer as coisas mais pequenas, mas que têm grande significado. Na experiência que se segue, seremos capazes de dar um pequeno presente de alegria para alguns integrantes do grupo";

- O Dinamizador, em seguida, convida os participantes a escreverem mensagens a todos os integrantes do seu subgrupo, as quais devem orientar-se pelos seguintes pontos:

  - Devem provocar sentimentos positivos no destinatário com relação a si mesmo
  - Ser mais específicas, descrevendo detalhes próprios da pessoa, em vez de características muito gerais
  - Indicar os pontos positivos da pessoa dentro do contexto do grupo
  - Ser na primeira pessoa ("eu")
  - Ser sinceras
  - Podem ser ou não assinadas, de acordo com a vontade da pessoa que a fez

- Depois de todos terminarem deverão dobrar as suas mensagens e escrever o nome do destinatário das mesmas no exterior;
- Em seguida, o Dinamizador recolhe as mensagens e entrega cada uma aos seus destinatários;
- Os participantes são convidados a ler em voz alta as mensagens que lhes foram remetidas e depois segue-se um debate sobre as reacções que cada um teve ao ler as suas mensagens;
- O dinamizador deverá reforçar todos os factores atribuídos aos participantes.

Visualização do Filme "Beautifull"

Objectivos:

- Reforçar positivamente a auto-estima de cada participante;
- Fazer com que cada um sinta o empowerment dos seus potenciais.

Material – Video-projector; Computador e Filme.

Tempo de Duração – 5 minutos.

Procedimento:

- É projectado o filme "Beautifull" que é a tradução da letra da música da Christina Aguillera com o mesmo nome, a qual valoriza as características individuais de cada mulher independentemente de qualquer factor;
- É uma forma de finalização do Programa de Intervenção da "Resiliência e Auto-Estima" reforçando positivamente os participantes.

Avaliação da Sessão e das actividades

Tempo de Duração – 5 minutos.

Será passado um questionário para avaliação da sessão (anexos).

Deverá ter-se em conta a possibilidade de algum acompanhamento individual a quem dele demonstre vontade, ou mesmo continuação das actividades de grupo.

Segue-se um Lanche de confraternização entre todos os participantes e a entrega dos Diplomas de Frequência do Programa.

Nota:

Podem ser adicionadas mais algumas sessões a este programa, tendo em conta as sugestões dadas pelos participantes no decorrer da avaliação do Programa.

No ano de 2011, foram muitas as sugestões que indicavam interesse numa sessão de esclarecimento acerca da existência de programas de incentivo à criação de emprego, pelo que isso será tido em conta nesta edição, fazendo-se esforços para que exista uma sessão de esclarecimento pelo representante da Secretaria Regional da Economia.

Anexo

Trabalho de casa, Terapia do Riso

Etapas	Descrição
1	Comece a sua manhã com boas risadas Vá até ao espelho e dê risadas, mesmo sem saber o porquê. Faça o mesmo durante o banho, pense nas caretas que vai encontrar no trabalho e quais as caretas que faria para espantá-las. Ter diversão é essencial.
2	Jogo do não rir Se estiver com dificuldades vá para a frente de um espelho e fique a olhar de cara sóbria para si mesma e procure não rir. A qualquer instante não aguentará mais e a risada vai chegar. Nesse momento faça com que dê sempre mais e mais gargalhadas. Faça as caretas mais absurdas em que pensar.
3	Não leve tudo tão a sério Não se deixe levar pelo nervosismo e ansiedade de todos os dias. Já ouviram a expressão "É melhor rir para não chorar." ? É isso mesmo. Entre as risadas faça caretas que demonstrem raiva e depois felicidade. E não se esqueça de se divertir.
4	Procure o lado bom em tudo Ao enfrentar momentos difíceis e situações complicadas busque o lado bom. Vá ao espelho e estimule a sua auto-confiança e pense positivo. Depois dê risadas de como você mesma estava. Imite a sua feição quando estava de mau humor e ria dela.
5	Quem canta seus males espanta Que tal criar uma música engraçada para combater o mau humor? Faça caretas de acordo com a letra que criar e divirta-se. É um exercício fácil e eficaz.
6	Rir é contagiante Quanto mais intenso for o riso, mais pessoas te acompanharão nessa felicidade. Comece com um sorriso, depois passe para o riso e termine numa gargalhada bem saborosa e contine a fazer caretas doidas. É infalível.
7	Termine o dia como ele começou Novamente em frente ao espelho ou no banho dê altas gargalhadas mesmo sem razão. Pense nas cara que vai encontrar de manhã e repita-as para se divertir. Esta é a hora de fazer as caretas ideaispara espantá-las. Ter diversão é essencial o dia inteiro.

TABELA 1

Muitas amizades vão perdendo a chama ao longo dos anos. O trabalho, os filhos, a família alargada ou a lida da casa, acabam por ocupar as nossas rotinas e os amigos muitas vezes vão caindo no esquecimento. Por serem essenciais ao nosso bem-estar, desefiamo-lo a tentar restabelecer contacto com alguns dos seus amigos				
Escreva o nome de um amigo que não vê há mais de...				
O que mais apreciava nesse amigo?				
Ainda sabe como o encontrar (telefone, morada, trabalho)? Como?				
O que pode ser bom no reencontro?				
Quando pretende contactá-lo?				

“Máquina Registradora”

Um negociante acaba de acender as luzes da sua loja de calçado, quando lhe aparece um homem a perdir-lhe dinheiro.

O proprietário abre a máquina registradora.

O conteúdo da máquina registradora é retirado e o homem corre.

Um membro da Polícia é imediatamente avisado.

Declaração Sobre a Estória:

Verdadeiro - V Falso - F Desconhecido - D

1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes da sua loja de calçado.	V	F	D
2. O ladrão foi um homem.			
3. O homem não pediu dinheiro.			
4. O homem que abriu a máquina registradora era o proprietário.			
5. O proprietário da loja de calçado retirou o conteúdo da máquina registradora e fugiu.			
6. Alguém abriu a máquina registradora.			
7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registradora, fugiu.			
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registradora, a estória não diz a quantidade.			
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietário.			
10. A estória regista uma série de acontecimentos que envolveu três pessoas: o proprietário, um homem que pediu dinheiro e um membro da Polícia.			
11. Os seguintes acontecimentos da estória são verdadeiros: - alguém pediu dinheiro; - uma máquina registradora foi aberta; - seu dinheiro foi retirado.			

Avaliação da Sessão n.º_____

Data: _____/_____/_____

De acordo com aquilo que achou da sessão, faça uma bola em cima do número do boneco que corresponde à sua opinião.

"Resiliência e Auto-Estima"

Não Gostei	*Gostei Pouco*	*Não Gostei Nem Desgostei*	*Gostei*	*Gostei Muito*
1	*2*	*3*	*4*	*5*

Depois desta sessão sinto que o meu estado de espírito:

Piorou	*Ficou Igual*	*Melhorou*
1	**2**	**3**

Sugestões:

_____

_____

_____

The Resilience Scale

(Wagnild & Young, 1993. Adaptada para a população adulta portuguesa Ng Deep & Pereira, 2012)

Por favor leia as instruções:

Encontrará sete números de 1 (Discordo Totalmente) a 7 (Concordo Totalmente). Assinale com uma cruz (X) o número que melhor indica os seus sentimentos sobre essa afirmação. Por exemplo, se você discordar totalmente com a afirmação, assinale 1. Se você é neutro, assinale 4 e se concordar totalmente, assinale 7.

1 - Discordo Totalmente **2 - Discordo Muito** **3 - Discordo Pouco**
4 - Não concordo Nem Discordo **5 - Concordo Pouco** **6 - Concordo Muito**
7 - Concordo Totalmente

		1	2	3	4	5	6	7
1	Normalmente eu lido com os problemas de uma forma ou de outra							
2	Sou capaz de depender de mim próprio/a mais do que qualquer outra pessoa.							
3	Manter-me interessado/a nas actividades do dia a dia é importante para mim							
4	Posso estar por conta própria se for preciso.							
5	Sinto-me orgulhoso/a por ter alcançado objetivos na minha vida.							
6	Sou amigo/a de mim próprio/a							
7	Sinto que consigo lidar com várias coisas ao mesmo tempo.							
8	Sou determinado/a.							
9	Raramente me questiono se a vida tem sentido.							
10	Vivo um dia de cada vez.							
11	Posso passar por tempos difíceis porque enfrentei tempos difíceis antes.							
12	Tenho autodisciplina.							
13	Mantenho-me interessado/a nas coisas.							
14	Geralmente consigo encontrar algo que me faça rir.							
15	A confiança em mim próprio/a ajuda-me a lidar com tempos difíceis							
16	Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar.							
17	Normalmente consigo olhar para uma situação de várias perspetivas.							
18	Por vezes obrigo-me a fazer coisas que não posso resolver.							
19	A minha vida tem um propósito.							
20	Eu não fico obcecado/a com coisas que não posso resolver.							
21	Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução.							
22	Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito							
23	Não tenho problema com o facto de haver pessoas que não gostam de mim							

Escala de Auto-Estima de Rosenberg
(Rosenberg, 1965; Adaptado por Santos & Maia, 2003)

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (X), na respetiva coluna que mais se lhe adequa.

		Concordo Fortemente	**Concordo**	**Discordo**	**Discordo Fortemente**
1	Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a)				
2	Por vezes penso eu não sou bom/boa em nada.				
3	Sinto que tenho algumas dificuldades.				
4	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.				
5	Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.				
6	Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil.				
7	Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas				
8	Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a).				
9	Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir um(a) falhado(a).				
10	Adopto uma atitude positiva para comigo.				