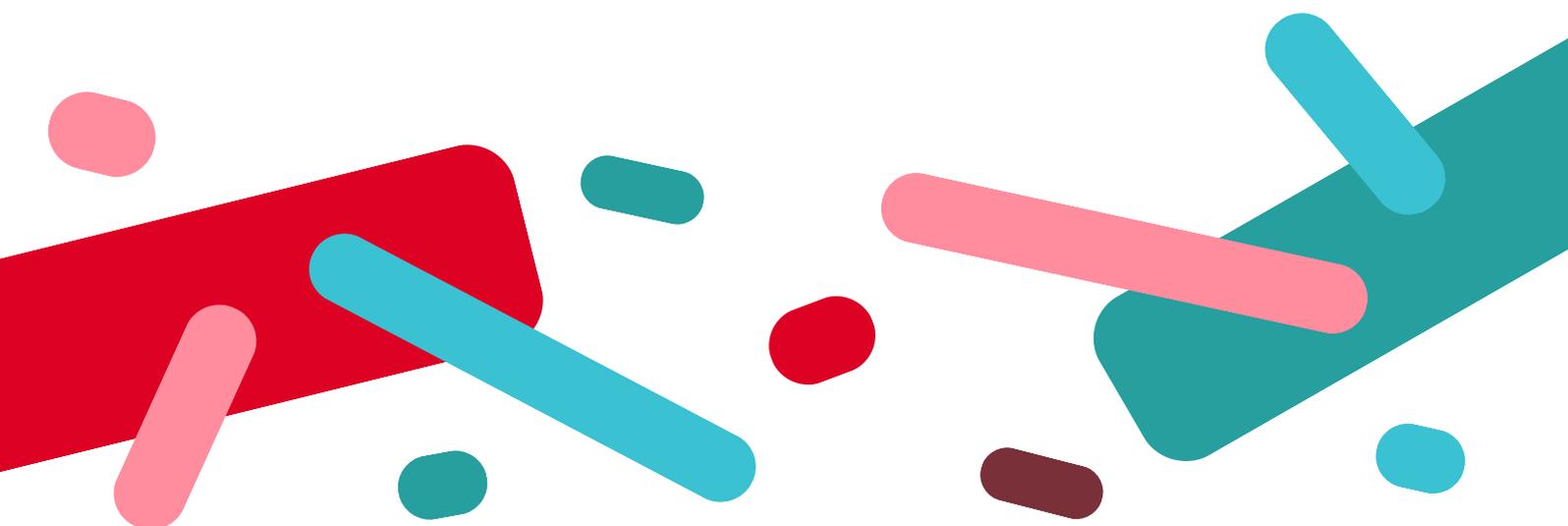




# Inced

Inclusive Education

## CAIXA DE FERRAMENTAS EDUCATIVAS



Co-funded by  
the European Union



erasmus+ and  
european solidarity  
corps agency



**2023**

Esta caixa de ferramentas foi criada como resultado da Parceria Estratégica Erasmus+ "IncEd: Educação Inclusiva". O projeto foi implementado pela Vivere Kool (Estónia) em parceria com a Escola Primária Cesis Berzaine (Letónia), Produções Fixe (Portugal), Shokkin Group (Estónia) e Ticket2Europe (Espanha), com o apoio da Agência Nacional da Estónia.

Os conteúdos desta tollbox podem ser utilizados livremente em qualquer tipo de atividade educativa, com a devida indicação da fonte.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro do programa Erasmus+ da União Europeia. As opiniões expressas nesta publicação são exclusivamente dos autores e não refletem as opiniões dos financiadores do projeto. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas

**Conteúdo concebido, compilado e testado por:**

Ana Rita Camará, Arta Indriksone, Irina Landa, Jo Claeys, Julia Stolberova, Pavel Vassiljev e Sarmite Gaike.

**Editado e ilustrado por:**

Olalla González



# TABELA DE CONTEÚDOS

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
À cerca do Projeto .....	<b>4</b>
À cerca desta Caixa de Ferramentas .....	<b>6</b>
À cerca das organizações envolvidas .....	<b>7</b>
À cerca dos co-financiadores .....	<b>9</b>
<b>2. EXERCÍCIOS PEDAGÓGICOS</b> .....	<b>10</b>
Aprendizagem .....	<b>11</b>
Resolução de conflitos .....	<b>22</b>
Inclusão social .....	<b>39</b>
Trabalho de equipa e dinâmicas de grupo .....	<b>55</b>
Saúde mental .....	<b>66</b>
<b>3. DEBRIEFING</b> .....	<b>79</b>
<b>4. MANUAL INCLUSIVO</b> .....	<b>85</b>





# 1 INTRODUÇÃO

## **SOBRE O PROJETO**

Integração, inclusão, educação inclusiva, inclusão e aceitação. Estes são termos frequentemente utilizados e estão "na moda" nos dias de hoje. Algumas pessoas intuitivamente, outras conscientemente, mas em geral, a maioria de nós quer definitivamente viver numa sociedade justa e igualitária. E mais do que uma sociedade mais igual, precisamos de equidade.

Um desejo constante de avançar levou-nos a criar um projeto intitulado "IncED": Educação Inclusiva" ao abrigo do programa Erasmus+. O projeto visa desenvolver um manual prático para educadores e educadoras, bem como um kit de ferramentas concretas para "pôr as mãos à obra".

Com 5 intervenientes nos domínios da educação e do trabalho juvenil da Estónia, Letónia, Portugal e Espanha, empenhámo-nos nesta jornada de equidade inclusiva, combinando a nossa perícia e experiência. Uma combinação de todos os nossos pontos fortes, eliminando os nossos pontos mais fracos.

## **MAIS ESPECIFICAMENTE, OS OBJETIVOS DO PROJETO SÃO:**

- Desmistificar os termos de "habilidades mistas" e "colaboração inclusiva" e realçá-lo como uma oportunidade e não como um desafio
- Adaptar jogos e métodos educativos existentes e desenvolver novos métodos de trabalho em grupos de habilidades mistas que possam ser utilizados em contextos de aprendizagem não formal e formal para jovens entre os 13-18 anos de idade;
- Promover a educação inclusiva entre vários atores;
- Enriquecer as áreas do trabalho juvenil e educação com atividades de educação não-formal de qualidade prontas a usar, facilmente adaptáveis a grupos de habilidades mistas.

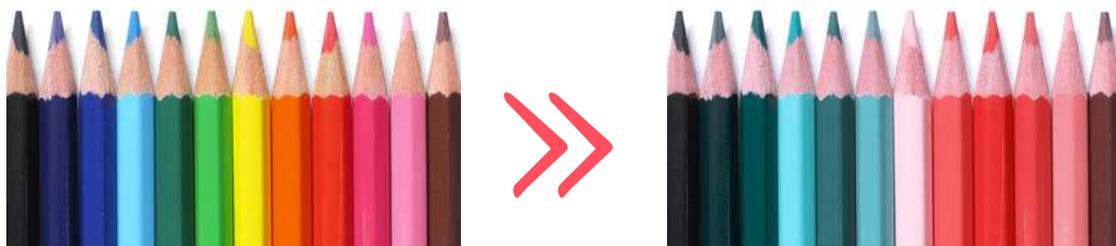
## A HISTÓRIA POR DETRÁS DA NOSSA IDENTIDADE VISUAL

O "Educação Inclusiva" (IncEd) é um projeto sobre acessibilidade e inclusão nos domínios da educação e do trabalho com jovens, e quisemos certificar-nos de que prestamos a maior atenção possível a todos os pormenores que nos podem ajudar a "dar o exemplo":

### AS NOSSAS CORES

Quando olhamos para as cores que compõem a nossa identidade visual, podemos pensar que se trata apenas de mais uma conjunto de tons pastel, transmitindo calor, harmonia ou calma. No entanto, estas cores têm ainda mais significado: são aquelas que as pessoas com "tritanopia" percebem quando olham para a habitual "paleta arco-íris".

As pessoas afetadas pelo daltonismo tritan confundem o azul com o verde e o amarelo com o violeta. Isto acontece porque os cones S estão completamente ausentes e apenas estão presentes os cones de comprimento de onda longo e médio.



### A NOSSA TIPOGRAFIA

A dislexia afeta pelo menos uma em cada 10 pessoas, colocando mais de 700 milhões de crianças e adultos em todo o mundo em risco de iliteracia e exclusão social ao longo da vida. Apenas 1 em cada 10 disléxicos recebe os serviços de educação especial para obter a ajuda de que necessita no domínio da leitura.

#### Tipo de letra OmoType

O OmoType é um sistema de tipos de letra adaptado à dislexia que contém 240 estilos diferentes que respondem às necessidades de todo o espectro de manifestações da dislexia. Concebida com todas as características que comprovadamente facilitam a leitura e melhoram a deteção e o reconhecimento das letras, as pessoas com dislexia lêem mais depressa, com menos erros e menos esforço.

Mais informações e transferência gratuita: <https://omotype.com>

## À CERCA DESTA CAIXA DE FERRAMENTAS

O principal objetivo desta toolbox é facilitar a participação de jovens com menos oportunidades e necessidades especiais na vida social ativa, bem como, permitir que os organizadores de todos os tipos de eventos sociais não tenham receio de trabalhar com grupos de habilidades mistas.

De forma a atingir o objetivo, nesta Caixa de Ferramentas encontrará 16 exercícios gamificados que abordam 5 tópicos diferentes:

- **Aprendizagem**
- **Resolução de conflitos**
- **Trabalho de equipa & dinâmicas de grupo**
- **Inclusão social**
- **Saúde mental**

Alguns exercícios desta toolbox podem parecer-lhe familiares. Isso é bom, pois torna-se mais fácil implementar as variações inclusivas introduzidas. A maior parte dos exercícios foram desenvolvidos recentemente, adaptados a grupos com habilidades mistas.

**Quando facilitar estes exercícios, tenha em conta as seguintes directrizes:**

- Lembre-se da importância de preparar a sala e o ambiente.
- Prepare de antemão todos os materiais e equipamentos.
- Apresente a atividade e o seu objetivo.
- Explique a atividade por partes (passo a passo).
- Apoie os participantes, mas não interfira no resultado.
- Organize um debriefing com base nas perguntas e na ordem propostas.
- Deixe espaço/tempo para explorar o interesse pela continuidade.
- Limpe e encerre a atividade.

Caso pretenda organizar uma série de atividades, umas a seguir às outras, encerre devidamente cada atividade, mesmo que seja com um brevesumo.

*Esperamos que enriqueça o seu trabalho com a nossa caixa de ferramentas!*

## SOBRE AS ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS

Então, quem é este "nós"?

Somos cinco atores educativos da Estónia, Letónia, Portugal e Espanha. Uma equipa de super-heróis com super-poderes muito diferentes que pretendem criar um manual muito motivador, prático e útil para si.



### Escola Vivere (Estónia) Coordenador do projeto



[www.viverekool.ee](http://www.viverekool.ee)  
[www.facebook.com/viverekool](https://www.facebook.com/viverekool)

A Escola Vivere é uma organização jovem e experimental que foi concebida em 2018 para realizar um sonho antigo: a abertura de uma escola privada inclusiva em Tallinn. O conceito da escola é criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e desenvolver um sistema de apoio, incluindo o desenvolvimento de novas metodologias inovadoras e formação para professores e profissionais que trabalham com crianças com necessidades de acessibilidade.



### Shokkin Group International (Estónia)



[www.shokkin.org](http://www.shokkin.org)  
[www.facebook.com/shokkinint](https://www.facebook.com/shokkinint)

O Shokkin Group International é uma rede de organizações juvenis composta por animadores de juventude, líderes juvenis, organizações juvenis e jovens de toda a Europa, fundada em 2015 na Estónia como resultado de fortes laços internacionais e da história de cooperação entre organizações juvenis de base.

A SGI contribui para o desenvolvimento de atividades e métodos de formação e de aprendizagem não formal no trabalho com jovens, oferecendo também jogos educativos de fonte aberta e auto-publicados, artigos especializados e manuais para animadores de juventude. A organização equipa os profissionais do sector da juventude com métodos inovadores, materiais e experiência prática.



## Escola Primária Cesis Berzaine (Letónia)



[www.csip.lv](http://www.csip.lv)

[www.facebook.com/CesuMezaSkola](https://www.facebook.com/CesuMezaSkola)

A Cesis Berzaine é uma escola com mais de 300 alunos inscritos em vários programas educativos. Historicamente uma escola apenas para crianças com necessidades educativas especiais, o seu principal valor é a dignidade humana: professores que compreendem as necessidades diárias e futuras das crianças, acreditam na capacidade de cada criança para alcançar, inspiram e apoiam as crianças no seu próprio caminho.

Nos últimos anos, a escola abriu também um programa de ensino primário que oferece às crianças neurotípicas um ensino inclusivo.



## Produções Fixe (Portugal)

PRODUÇÕES FIXE  
FORMAÇÃO / COACHING  
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



[www.facebook.com/ProducoesFixe](https://www.facebook.com/ProducoesFixe)

A Produções Fixe é uma pequena empresa com responsabilidade social criada em 2010 com uma clara aposta em vários pilares: formação em trabalho social e juvenil (local, nacional e internacional), conceção, desenvolvimento e produção de ferramentas educativas, construção de comunidades, património cultural e criação de empregabilidade.

Ao longo dos últimos anos, as Produções Fixe especializaram-se no desenvolvimento de ferramentas de aprendizagem baseadas em jogos sobre temas socialmente relevantes e intensificaram ações no domínio da criação de empregabilidade a nível local, criando espaços onde a tecnologia, a digitalização e os recursos locais (tanto humanos como materiais) andam de mãos dadas.



## Ticket2Europe (Espanha)



[www.ticket2europe.eu](http://www.ticket2europe.eu)

[www.facebook.com/ticket2europe](https://www.facebook.com/ticket2europe)

A Ticket2Europe é uma organização fundada em 2016 em Espanha com a missão de abrir novos caminhos e possibilidades de desenvolvimento para os jovens. Com uma equipa de pessoas apaixonadas e motivadas com o sonho comum de divulgar a magia das experiências internacionais, as suas atividades e projetos centram-se em áreas relacionadas com os valores europeus e temas como os direitos humanos, a inclusão social, a construção da paz ou a empregabilidade dos jovens.

## À CERCA DOS CO-FINANCIADORES



Co-funded by  
the European Union



erasmus+ and  
european solidarity  
corps agency

O Erasmus+ é o programa da UE para apoiar a educação, a formação, a juventude e o desporto na Europa. O programa coloca uma forte tónica na inclusão social, nas transições ecológica e digital e na promoção da participação dos jovens na vida democrática.

O Erasmus+ oferece oportunidades para pessoas de todas as idades, ajudando-as a desenvolver e a partilhar conhecimentos e experiências em instituições e organizações de diferentes países. O programa também oferece oportunidades a uma vasta gama de organizações, incluindo universidades, instituições de ensino e formação, grupos de reflexão, organizações de investigação e empresas privadas. Para informações pormenorizadas sobre estas oportunidades, incluindo os critérios de elegibilidade, consultar o Guia do Programa Erasmus+.

Para aproximar o Erasmus+ o mais possível dos beneficiários e garantir o seu bom funcionamento nos diferentes países, a UE colabora com as agências nacionais para gerir o programa.

As agências nacionais estão sediadas nos países do programa e o seu papel consiste em fornecer informações sobre o Erasmus+, selecionar projetos a financiar, acompanhar e avaliar o Erasmus+, apoiar candidatos e participantes, trabalhar com outras agências nacionais e com a UE, promover o Erasmus+ e partilhar histórias de sucesso e boas práticas.

**Mais informações:**

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/pt-pt/about-erasmus/what-is-erasmus>



# 2 EXERCÍCIOS PEDAGÓGICOS

Os cinco tópicos abaixo foram selecionados com base nos tópicos temáticos mais relevantes identificados pelos educadores, através de um inquérito online no terreno. Para o efeito, considerámos não só educadores experientes com grupos de habilidades mistas, mas também principiantes.

Tópico	Título	Preparação	Tempo	Nº de jogadores	Página
APRENDIZAGEM	<i>Aprender algo</i>	Pouca	20	Qualquer	11
	<i>Aprender ou não é a questão</i>	Pouca	40	4-24	14
	<i>O que preferias</i>	Pouca	60-90	Qualquer	18
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS	<i>Um papel de diferença</i>	Pouca	20	Min. 8	22
	<i>Uma tarefa</i>	Pouca	20	12-30	27
	<i>Pacote de sobrevivência</i>	Moderada	90	6-30	31
INCLUSÃO SOCIAL	<i>Sim ou Não</i>	Pouca	20	4-25	39
	<i>1 Azulejo em frente</i>	Moderada	30	4-25	42
	<i>1 Azulejo atrás</i>	Moderada	30	4-25	46
	<i>Os nossos valores, o nosso futuro</i>	Pouca	90	Max. 20	50
TRABALHO DE EQUIPA E DINÂMICA DE GRUPO	<i>Manteiga de amendoim e geleia</i>	Pouca	20	Qualquer	55
	<i>O desafio dos 20 minutos</i>	Pouca	45	Qualquer	60
	<i>Agentes secretos</i>	Pouca	Any	Qualquer	63
SAÚDE MENTAL	<i>Escultura do sentimento</i>	Pouca	20	Qualquer	66
	<i>Carta a si próprio</i>	Pouca	45	Qualquer	69
	<i>Uma bicicleta e muito mais</i>	Pouca	60-90	5-25	73



# APRENDIZAGEM

## “Aprender Algo”

### Objetivos

Um energizer rápido e dinâmico que se concentra na descoberta de diferentes elementos de aprendizagem.



20 minutos



Qualquer (número par)



Pouca

### Visão geral

Em pares, todos caminham ao som de música. Quando a música pára, cada par junta-se a outro par e trocam uma pergunta sobre a aprendizagem

### Materiais

- Uma pergunta impressa para cada participante
- Um sistema de som

### Instruções passo a passo

- 1 Verifique se tem todos os materiais necessários (papéis impressos e música), se o ambiente está previsto para que a atividade decorra sem problemas.
- 2 Peça ao grupo para formar pares.
- 3 Dê a cada par uma folha de papel com uma pergunta. Diga que vai pôr a música a tocar e que todos andam (ou fazem uma coreografia inicial inventada por si) enquanto a música toca. Quando a música parar, cada par junta-se a outro par. Ao escolher a música e o seu volume, é importante ter em conta as características dos participantes.
- 4 Ambos os pares fazem a pergunta que está na folha de papel ao outro par. Depois de darem as respostas, trocam os papéis. A música começa de novo.
- 5 Continuar esta sequência.
- 6 Terminar o exercício com uma breve sessão de debriefing.

## Debriefing

### **!** Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convidamo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes também as possam ler, para além de ouvirem as perguntas.

1. Como se sentiu em relação a esta atividade?
2. Quais foram as perguntas fáceis ou difíceis?
3. Quem obteve respostas surpreendentes de outro par, que gostaria de partilhar com todos?
4. Que outra pergunta poderia ter sido excitante e desafiante?

## Possíveis adaptações e variações

Quando a música toca, todos os pares se movimentam. Para criar mais dinâmica, utilize também um dos questionários (ver folheto) que decide quais os pares que criam uma coreografia à medida que a música toca. Neste caso, dê apoio aos participantes com deficiência visual.

## Conselhos para os facilitadores

- A formação de pares destina-se a promover o apoio entre pares, se necessário.
- Também pode seleccionar apenas algumas perguntas e distribuí-las várias vezes.

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>O que é que mais gosta de aprender?</p>	<p>Qual é a sua cor preferida para escrever?</p>
<p>Prefere aprender algo fazendo-o ou ouvindo-o?</p>	<p>Qual é a coisa mais difícil de aprender para si?</p>
<p>Qual é a coisa mais fácil de aprender para si?</p>	<p>O que é que é realmente "louco" e gostaria de aprender?</p>
<p>Qual é o melhor momento do dia para se concentrar? De manhã, à tarde ou à noite? Explique.</p>	<p>Se está a aprender algo novo: gosta de o fazer sozinho ou em conjunto com outra pessoa? Explique.</p>
<p>O que é que seria realmente útil saber ou saber fazer?</p>	<p>O que é que não está interessado em aprender?</p>
<p>O que é que pode aprender sozinho?</p>	<p>Prefere aprender algo porque precisas ou porque gostas? Explique.</p>
<p>Acredita que pode aprender algo novo a toda a hora? Explique.</p>	<p>Escolha a coreografia para todos na próxima vez que a música tocar.</p>



# APRENDIZAGEM

## “Aprender ou não é a questão”

### Objetivos

Explorar em conjunto o significado da aprendizagem para cada um.  
Partilhar uns com os outros o que cada um deseja (ou não) aprender.  
Para explorar a forma como todos aprendemos melhor.



40 minutos



4 to 24



Pouca

### Visão geral

Em pequenos grupos de 4 pessoas, os participantes recebem uma missão relacionada com a aprendizagem. Depois de resolverem a missão, cada grupo apresenta as suas conclusões aos outros grupos.

### Materiais

- Missões Impressas
- 1 dado

### Instruções passo a passo

- 1 No início da atividade, os participantes devem sentar-se em grupos mais pequenos de 3 a 4 pessoas.
- 2 Diga aos grupos que tem 6 missões diferentes, numeradas de 1 a 6. Cada grupo, na sua vez, pode lançar o dado e o número no topo decide qual a missão que recebem.
- 3 Ao lançar os dados, se aparecer um número igual ao anterior (= essa missão já foi cumprida), o grupo pode fazer um movimento corporal (engraçado) e todos os outros grupos imitam. Depois, voltar a lançar.
- 4 Quando todos os grupos tiverem a sua missão, diga-lhes que têm 10 minutos para explorar a sua missão e preparar uma breve apresentação dos seus resultados para os outros grupos.
- 5 Peça a cada grupo que apresente os seus resultados. Se o tempo permitir, isto também pode ser feito de forma teatral.

## Debriefing

No final das diferentes apresentações, o grupo inteiro deve sentar-se em círculo.



### **Declaração de exoneração de responsabilidade**

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como se sente em relação a esta atividade?
2. O que pensa sobre esta atividade?
3. A missão foi fácil ou bastante difícil?
4. Qual foi o principal objetivo desta atividade?
5. Houve alguma coisa que o tenha surpreendido?
6. Podemos dizer que todos gostamos de aprender as mesmas coisas?
7. Gostamos todos de aprender da mesma forma? Explique.

## Adaptações e variações possíveis

Em vez de cada grupo ter outra missão, também pode ter todos os grupos a trabalhar na mesma missão. Neste caso, poderia ter 6 momentos diferentes (6 missões) centrados em diferentes aspetos da aprendizagem em conjunto.

## Conselhos para os facilitadores

- Este é um exercício bastante calmo, mas pode ser apimentado com apresentações mais criativas de cada grupo, se o tempo permitir uma maior preparação (por exemplo, teatro, canções, trabalhos manuais, desenhos, colagens, etc.). Dê alguns exemplos de formas de apresentação e peça aos grupos para escolherem o que preferem. No caso de lhe ser dado um formato de apresentação, inclua também este aspeto no debriefing
- Para definir a ordem das apresentações, também aqui podem ser utilizados os dados, com a mesma dinâmica quando são lançados os mesmos números. Para criar os diferentes grupos, pode também utilizar o exercício deste manual "O papel da diferença".

## Comentários da Prática

*Um exercício muito valioso para os jovens, que promove o raciocínio analítico e a capacidade de discussão e demonstra a inclusão social entre pares.*

*É confortável começar com grupos mais pequenos, quando a sala está preparada para o exercício, de preferência num ambiente não formal. Isto foi testado com um grupo de capacidades mistas, incluindo 6 crianças com dificuldades de aprendizagem, 1 criança do espectro autista e 10 crianças neurotípicas.*

*Iniciar o exercício: é melhor começar com as crianças do espectro autista, uma vez que estas perdem o interesse e a concentração se tiverem de esperar pela sua vez. Assim, trabalharão melhor se forem as primeiras.*

*Ao fazer o exercício, as crianças do espectro autista trabalham muito bem individualmente. Quando têm de colaborar com outros, têm dificuldade em partilhar tarefas. Quando realizam tarefas práticas em grupo, tentam colaborar, com dificuldade. Mas quando chega a altura de apresentar, não participam com os outros.*

*As pessoas que têm dificuldades de aprendizagem farão a tarefa se forem apoiadas, encorajadas e não forem apressadas.*

*O exercício é bem feito, as crianças estão muito envolvidas na tarefa e as perguntas são suficientemente profundas para prender a sua atenção.*

## NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1** Façam em conjunto uma lista de 10 coisas que não querem aprender. Expliquem uns aos outros quais são as razões.

Qual das seguintes opções é possível fazer?

- Tocar um instrumento musical
  - Fazer um bolo
  - Reparar uma mota
  - Plantar uma árvore
  - Pintar um muro
- 2**
- Fazer uma sopa de legumes
  - Falar uma língua asiática
  - Fazer iogurte
  - Saber o que é um haiku
  - Construir uma caixa de correio

Expliquem uns aos outros: Isto é algo que aprendeste sozinho, ou é algo que alguém te ensinou?

**3** Toda a gente pode ensinar.

Pensem em algo que possam ensinar a outra pessoa num máximo de 1 minuto. Depois, verifiquem em conjunto como é que cada um organizou o seu "ensino".

Qual das seguintes opções é possível fazer?

- Editar uma curta- metragem
  - Saber uma canção de cor
  - Contar até 10 em 3 línguas diferentes
  - Saber ler música
  - Escrever em código morse
  - Conduzir um trator
  - Cuidar das galinhas
  - Conhecer o resultado da cor quando se mistura azul com amarelo
  - Conduzir um monociclo
  - Cuspir fogo
- 4**

Expliquem uns aos outros: Se quisesses ensinar isto a outra pessoa, como o farias?

**5** Se quiser aprender algo novo, qual seria o seu ambiente preferido para aprender?

**6** Façam em conjunto uma lista de 20 coisas que gostariam realmente de aprender. Expliquem uns aos outros quais são as razões



# APRENDIZAGEM

## “O que preferias”

### Objetivos

Explorar as diferentes dimensões da aprendizagem e as consequências das escolhas efetuadas.

Trocar opiniões e pontos de vista sobre a aprendizagem.



60-90 minutos



Qualquer



Pouca

### Visão geral

O grupo é confrontado com diferentes dilemas, cada vez com 2 cenários desafiantes e têm de fazer uma escolha. Depois de escolherem, os jogadores podem explicar a sua escolha uns aos outros.

### Materiais

- Dilemas impressos e cortados em folhas separadas.
- Saco de tecido para colocar todos os talões dentro.
- É benéfico ter os dilemas não só visíveis por escrito, mas também lidos em voz alta e devagar, eventualmente também com imagens.

### Instruções passo a passo

- 1 Diga ao grupo que tem uma série de dilemas emocionantes em que são desafiados a fazer uma escolha entre duas opções. Todos estes dilemas estão no saco de tecido
- 2 Peça a alguém que retire aleatoriamente 1 dilema do saco.
- 3 Leia (e mostre) o dilema em voz alta. Dê a cada um 1 minuto para conversar com o seu vizinho sobre o dilema.
- 4 Leia (e mostre) o dilema em voz alta. Dê a cada um 1 minuto para conversar com o seu vizinho sobre o dilema.
- 5 Se algumas pessoas mudarem de opinião durante a partilha de opiniões, encoraje-as a mudar de lado.
- 6 De acordo com o tempo disponível e o interesse do grupo, escolher 1 ou mais dilemas.
- 7 Inicie um breve debriefing.

## Debriefing

No final das diferentes apresentações, o grupo inteiro deve sentar-se em círculo.

### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como se sentiu em relação a esta atividade?
2. Foi fácil ou difícil fazer uma escolha?
3. É surpreendente que tenhamos opiniões diferentes? Se sim ou não, como é que isso acontece?

Eventualmente, também a seguinte pergunta:

4. Que tipo de conclusões podemos tirar?

## Possíveis adaptações e variações

Para escolher a pessoa que retira o dilema do saco, pode utilizá-lo para descobrir factos interessantes sobre os participantes.

**Exemplos de perguntas:**

- A pessoa que tem mais animais de estimação em casa.
- A pessoa que consegue tocar no nariz com a língua.
- A pessoa que conseguir manter-se de pé durante mais tempo numa só perna com os olhos fechados.
- A pessoa que consegue manter durante mais tempo uma cara séria sem sorrir.
- A pessoa que sabe de cor uma canção completa.

## Conselhos para os facilitadores

- Esta atividade também pode ser muito curta (por exemplo, apenas 1 dilema), mas ao mesmo tempo pode ser facilmente alargada. Colocar todos os dilemas em pequenos papéis dobrados dentro de um saco de tecido cria um suspense adicional quando um dos participantes retira o dilema. Isto pode facilmente tornar-se uma atividade curta de retorno durante um período mais longo.

## Ideias para a ação

Crie grupos mais pequenos e peça a cada um deles que proponha uma pergunta "O que é que preferias?" que esteja relacionada com a aprendizagem.



Prefere aprender todos os dias algo novo  
ou aprender apenas uma coisa por ano?

Prefere ser professor ou diretor de escola?

Prefere aprender depressa e esquecer,  
ou aprender devagar e recordar?

Prefere ser capaz de ler muito depressa  
ou de correr muito depressa?

Prefere que nunca mais haja trabalhos de casa  
ou que nunca mais haja testes?

Preferia ter apenas um professor durante todo o dia  
ou um professor diferente de hora a hora?

Prefere escrever a tua resposta num quadro  
ou gritar a tua resposta bem alto?

Prefere ter todas as horas na mesma sala de aula  
ou todas as horas noutra sala de aula?

Prefere ter escola todos os dias do ano ou não ter escola?

Prefere sentar-se onde quiser, no chão,  
ou numa cadeira designada para o efeito?

Prefere aprender devagar mas em conjunto,  
ou aprender mais depressa sempre sozinho?

Prefere ter trabalhos de casa extra todos os dias  
ou ficar mais 1 hora na escola todos os dias?

Prefere conhecer todas as línguas do mundo  
ou poder falar com os animais?

Prefere aprender depressa, mas pouco, ou devagar, mas muito?

Prefere aprender algo que te faça rico ou algo que te faça feliz?



# RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

## “Um papel de diferença”

### Objetivos

Explorar a forma como nos concentramos mais facilmente nas diferenças do que nas semelhanças e relacionar este facto com a forma como incluimos e excluimos os outros através da assunção de regras.

Experimentar como assumimos e criamos regras que não fazem parte da missão e que acabam por complicar a tarefa.

Compreender como os conflitos podem surgir devido a suposições.



20-40 minutos



Min.8 (no max.)



Pouca

### Visão geral

Cada jogador recebe um papelinho com uma imagem. Pede-se ao grupo que forme grupos mais pequenos utilizando os seus "papelinhos". A confusão instala-se quando os jogadores tentam decifrar um possível código entre as imagens. Quando os grupos estão formados, uma breve sessão de esclarecimento aponta as semelhanças e diferenças, as suposições de regras e a possível inclusão/exclusão com base em características externas.

### Materiais

- Folha impressa. Se o grupo for maior do que o número de imagens, imprima mais vezes. Ou crie novas imagens
- 1 tesoura para recortar os pequenos papéis.

### Instruções passo a passo

- 1** No início da atividade, tenha todos os pequenos papéis recortados e prontos. É bom ter alguns papéis extra, para o caso de ser necessário.
- 2** Diga aos participantes que precisa que se dividam em grupos para a atividade seguinte (por exemplo, se forem 30 participantes, peça-lhes que formem 6 grupos de 5 pessoas).
- 3** Informe-os de que, para facilitar este processo, vai dar a cada um deles um pequeno papel "secreto".
- 4** Entregue um papel a cada participante, de forma secreta. Só podem olhar para o seu próprio papel.

(Continua na página seguinte)

- 5 Quando cada pessoa tiver um pequeno papel, diga ao grupo que, ao seu sinal, podem aproximar-se dos outros e mostrar-lhes também o seu papel para formar o número necessário de grupos.
- 6 Diga a todo o grupo que têm 1 minuto para formar o número necessário de grupos mais pequenos.
- 7 Andem pela sala e repitam as mesmas frases: "Usem o vosso papel para formar os grupos"; "Vamos lá, é uma tarefa simples".
- 8 Assim que notar que se formou um grupo mais pequeno, peça-lhes para se sentarem juntos de lado, enquanto o resto continua.
- 9 Quando todos os participantes tiverem conseguido formar o número necessário de grupos, faça uma ronda pelos grupos com a pergunta: "Qual foi o critério que vos juntou?"
- 10 Inicie o debriefing.

### Debriefing

Mantenha os grupos mais pequenos (sentados) juntos onde estão e tome uma posição central na sala para que todos os participantes o possam ver e ouvir bem. Faça as perguntas abaixo (algumas ou todas, consoante o feedback e as respostas dadas). No entanto, convidamo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de as ouvirem.

1. Como se sente em relação a esta atividade?
2. O que pensa sobre esta atividade?
3. Como é que se organizaram para criar estes grupos? Havia uma estratégia específica?
4. Foi fácil ou foi bastante difícil?
5. Que lado do papel utilizaram? E se... tivessem utilizado o outro lado do papel (o lado branco)?
6. Na sua opinião, qual era o objetivo oculto desta atividade?
7. Como é que encaramos agora este exercício?
8. E se voltássemos a fazer este exercício, acha que o resultado seria diferente? Teria uma estratégia diferente?
9. O que poderia ser possíveis ligações semelhanças entre este exercício e a realidade?
10. Se relacionarmos esta experiência com o início dos conflitos, que ligações podem ser estabelecidas?
11. O que é que retira deste exercício para si?

## Possíveis adaptações e variações

Se já utilizou este exercício uma vez com o mesmo grupo, pode refazer esta atividade mais tarde, utilizando um conjunto regular de 52 cartas. Basta executar o exercício da mesma forma e fazer um balanço com o grupo, recordando-lhes a primeira vez que fizeram o exercício "Um Papel de Diferença".

A utilização de cartões de jogo regulares e bem conhecidos distrai os participantes e cria um efeito repetitivo de suposições e acções. Cria grandes oportunidades para explorar em conjunto o quão repetitivos (ou não) somos todos no nosso pensamento e ação. Quando algumas pessoas têm deficiência visual, troque os papéis por objetos semelhantes (por exemplo, diferentes blocos de Lego).

## Conselhos para os facilitadores

- Embora este exercício se possa manter por si só, é interessante utilizar os grupos formados para outro exercício. Por isso, decida de antemão quantos grupos (com quantos membros) lhes pede que formem.
- Se alguém lhe perguntar "como utilizar o papel", basta responder sempre da mesma forma: "utilize o seu papel para formar os grupos". Os participantes partem do princípio de que têm de utilizar o símbolo de um dos lados do papel para encontrarem semelhanças, apesar de a própria missão nunca o mencionar. O facto de se ter um pequeno papel é, por si só, suficiente para formar um grupo com outras pessoas que têm... também um pequeno papel.
- Apesar de ter dito ao grupo que tinham 1 minuto para formar grupos diferentes, eles vão demorar mais tempo. Finja que está um pouco confuso e pode dizer coisas como: "Hmm, isto é suposto ser fácil", "Vá lá, usem o vosso papel, é para facilitar este processo", "Já devia estar feito".
- No caso de grupos grandes, alguns trabalhos podem ser repetidos, desde que não sejam repetidos utilizando o mesmo número de membros que os grupos devem ter. Isso poderia levar à formação de grupos com a mesma imagem.
- Ter alguns documentos "brancos" sem qualquer imagem é muito confuso para quem os recebe. Explore este facto também no debriefing.

## Sugestões para o acompanhamento

Faça os diferentes grupos refletirem sobre o factode, na realidade, nos concentrarmos mais nas diferenças do que nas semelhanças (por exemplo, quando se trata de culturas diferentes, imigrantes, etc.). Desafie o grupo a definir as características mais comuns que são partilhadas pelo maior número de pessoas do grupo.

NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

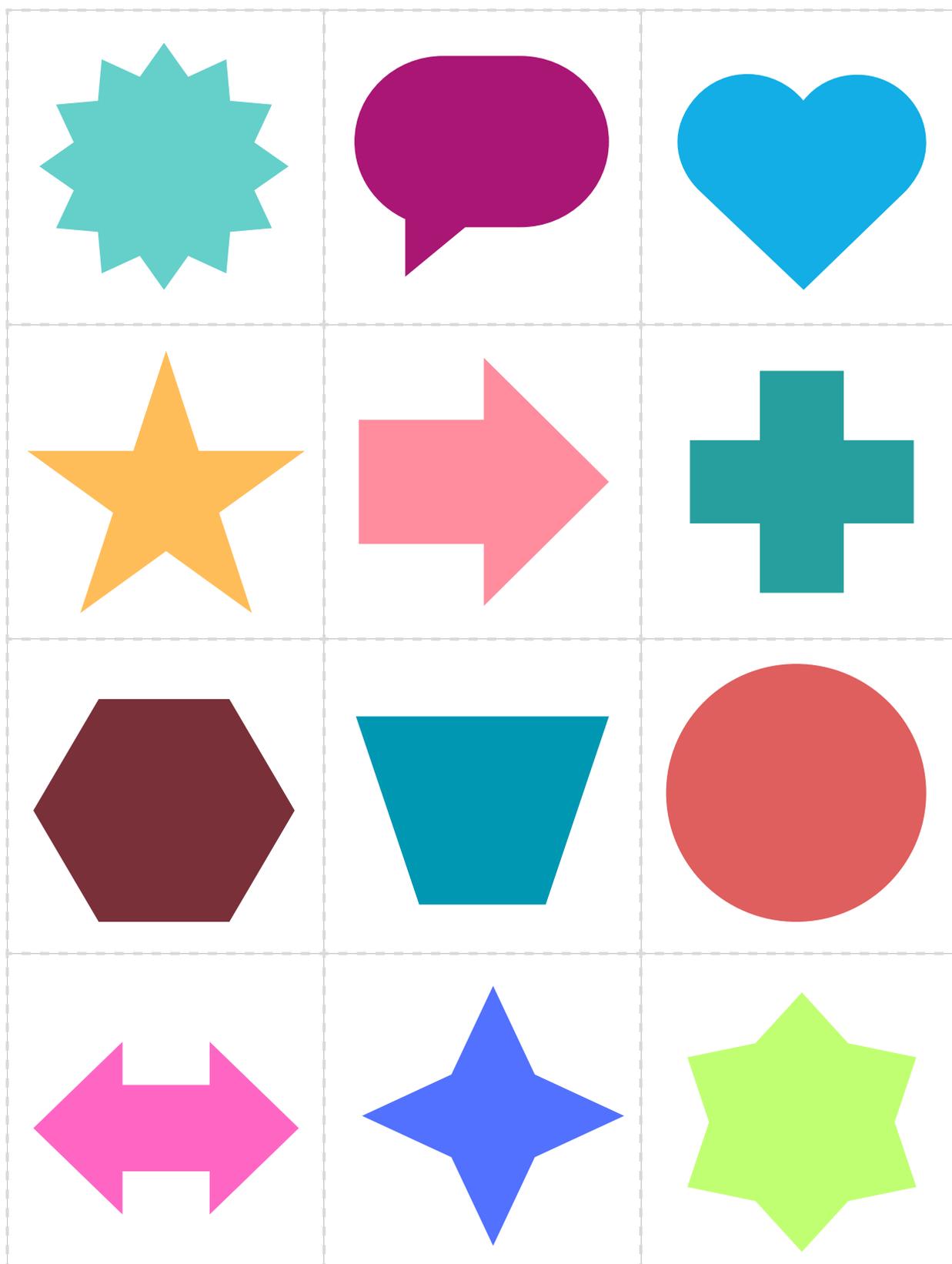
---

---

---



Materials





# RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

## “Uma tarefas”

### Objetivos

Proporcionar uma experiência prática para encontrar uma forma de cooperação com base em interesses (aparentemente) contraditórios.

Refletir sobre os comportamentos pessoais numa situação de interesse complexo.

Praticar a negociação e a comunicação construtiva.



20 minutos



12-30



Pouca

### Visão geral

Esta atividade oferece a um grupo a possibilidade de satisfazer os interesses individuais. Isto pode ser fácil e positivo ou tornar-se um fator de conflito. É uma boa introdução para falar sobre diferentes interesses e formas de os combinar.

### Materiais

- 1 carta de tarefas impressa por participante.
- Objetos de diferentes formas e tamanhos (1 por participante, por exemplo, bola, marcador, caixa, mala, etc.)
- 1 temporizador

### Instruções passo a passo

- 1 Verifique se tem todos os materiais necessários.
- 2 Empilhar objetos no meio do espaço de atividade.
- 3 Convide o grupo a entrar no espaço de atividade.
- 4 Introduza que vai tentar fazer um pequeno exercício para se mexer um pouco.
- 5 Informe os participantes de que cada um deles vai receber uma tarefa que tem de cumprir nos próximos 7 minutos.
- 6 Salientar que é proibido mostrar a tarefa a qualquer outra pessoa.
- 7 Salientar que não será permitido falar durante os próximos 7 minutos.

*(Continua na página seguinte)*

- 8 Distribuir uma tarefa por participante.
- 9 Certifique-se de que todos os participantes conseguem lidar com a situação sem apoio adicional; se necessário, ajude os participantes e, em seguida, anuncie o início do exercício e iniciar o temporizador.
- 10 Informe os participantes quando faltarem 4, 2 e 1 minutos.
- 11 Termine a atividade quando o tempo se esgotar e apresente uma panorâmica do estado atual da sala/progresso da atividade.
- 12 Convide o grupo a regressar ao círculo e inicie a sessão de esclarecimento

### Debriefing

#### **! Declaração de exoneração de responsabilidade**

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como é que se sente? Quais são as razões que o levaram a sentir-se assim?
2. Houve alguma coisa na atividade que o tenha deixado desconfortável?
3. Cumpriu a sua missão? Como?
4. Qual foi a sua estratégia para abordar o exercício?
5. Foi possível cumprir todas as missões rapidamente e sem problemas? Como?
6. Qual é uma boa estratégia quando se trabalha com exercícios potencialmente contraditórios?
7. Como é que vai abordar um desafio semelhante no futuro?
8. O que é que retira deste exercício para si?

### Possíveis adaptações e variações

Pode alterar as três tarefas apresentadas para as adaptar melhor ao seu grupo-alvo. Lembre-se que a combinação deve ser possível quando combinada, mas deve parecer contraditória e diferente. Se no grupo houver uma pessoa em cadeira de rodas, considere colocar objetos na mesa para a tornar acessível. Se no grupo houver uma pessoa com deficiência visual, leia-lhe a tarefa em privado.

### Conselhos para os facilitadores

- A atividade pode gerar muitas emoções e ser avassaladora para alguns participantes. Observe as várias reações e dê espaço para que possam desabafar na fase de balanço



<p>Organizar os objetos a partir do centro da sala por tamanho, do pequeno ao grande.</p>	<p>Levar os objetos do centro da sala para fora da sala.</p>	<p>Organize os objetos do centro da sala de modo a formarem um círculo.</p>
<p>Organizar os objetos a partir do centro da sala por tamanho, do pequeno ao grande.</p>	<p>Levar os objetos do centro da sala para fora da sala.</p>	<p>Organize os objetos do centro da sala de modo a formarem um círculo.</p>
<p>Organizar os objetos a partir do centro da sala por tamanho, do pequeno ao grande.</p>	<p>Levar os objetos do centro da sala para fora da sala.</p>	<p>Organize os objetos do centro da sala de modo a formarem um círculo.</p>
<p>Organizar os objetos a partir do centro da sala por tamanho, do pequeno ao grande.</p>	<p>Levar os objetos do centro da sala para fora da sala.</p>	<p>Organize os objetos do centro da sala de modo a formarem um círculo.</p>
<p>Organizar os objetos a partir do centro da sala por tamanho, do pequeno ao grande.</p>	<p>Levar os objetos do centro da sala para fora da sala.</p>	<p>Organize os objetos do centro da sala de modo a formarem um círculo.</p>



# RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

## “Pacote de Sobrevivência”

### Objetivos

Praticar a tomada de decisões em grupo.

Refletir sobre os sentimentos e comportamentos pessoais em discussões complexas.



90 minutos



6-30



Moderado

### Visão geral

Este é um exercício de simulação em que os jogadores assumem o papel de "cadetes da escola de salvamento" que têm de decidir que objetos podem ser mais úteis numa situação hipotética de queda de um avião no hemisfério norte. Trata-se de um jogo de tomada de decisões baseado na discussão.

### Materiais

- Objetos impressos por cada par
- Flipchart da história de introdução

### Instruções passo a passo

- 1 Verificar se tem todos os materiais necessários.
- 2 Introduza que vão jogar um jogo baseado num debate em que os alunos têm de praticar a escuta ativa, aumentar e chegar a um consenso.
- 3 Convide o grupo a dividir-se em pares ou faça você mesmo a divisão prévia do grupo.
- 4 Distribua o baralho de azulejos de objetos a cada par.
- 5 Ler a história de apresentação.
- 6 Dê a cada par 8 minutos para escolher 10 objetos e empilhar as peças do objeto mais útil para o menos útil.
- 7 Peça a cada par para anunciar quais os objetos que deitam fora e leve-os.
- 8 Junte 3 a 4 pares e dê-lhes 12 minutos para chegarem a acordo sobre os 8 objetos e formarem uma pilha dos objetos mais úteis para os menos úteis

*(Continua na página seguinte)*

- 9 Peça a cada pequeno grupo para anunciar os objetos que deitam fora e leve-os.
- 10 Convide todo o grupo a formar um círculo e dê-lhes 20 minutos para chegarem a acordo sobre uma lista com 6 objetos empilhados do mais para o menos útil na situação.
- 11 Uma vez terminado o tempo, convide o grupo a anunciar a ordem dos objetos que guardaram e escreva-os num flipchart.
- 12 Convide todos os participantes a devolverem os azulejos ao facilitador e dê início à sessão de esclarecimento.

## Debriefing



### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como é que se sente? Que razões o levaram a sentir-se assim?
2. Como é que formaram o vosso processo de tomada de decisão no par/pequeno grupo/plenário?
3. Considera que contribuiu para a tomada de decisões? Como?
4. Quais foram os principais desafios da atividade?
5. Achou que conseguiria um melhor resultado individualmente?

Em seguida, introduza a ordem correta e classifique o desempenho do grupo com base na sua decisão. A ordem correta (sugerida) dos objetos é:

1. *Mais leve*
2. *Bola de palha de aço*
3. *Camisola e calças extra por jogador*
4. *Gordura vegetal sólida numa lata de metal*
5. *Um pedaço de lona resistente de 6x6 metros*
6. *Machado pequeno*
7. *Barra de chocolate de 200g (1 por pessoa)*
8. *Jornais (1 por pessoa)*
9. *Pistola carregada*
10. *Um litro de whisky a 50%*
11. *Bússola*
12. *Mapa aéreo seccional de plástico da região*

Para atribuir pontos, consulte os números da classificação. Atribua pontos às melhores escolhas de acordo com os números acima. Por exemplo, o mapa ganharia 12 pontos, enquanto a palha de aço ganharia 2 pontos.

Se quiser, pode partilhar com os participantes a tabela de avaliação dos resultados:

- 21-24 pontos - Fantástico! Vocês são profissionais de salvamento
- 25-30 pontos - Muito bem! A vida das pessoas está em boas mãos
- 31-40 pontos - Mal!Seria difícil sobreviver
- 41-50 pontos - alguns poderão sobreviver
- 51-57 pontos - nenhuma hipótese de sobreviver

**6. Olhando para o resultado obtido, que conclusões se podem tirar?**

**7. O que é necessário para criar um processo de tomada de decisões em grupo eficaz e inclusivo?**

### Possíveis adaptações e variações

Em vez de produzir cartões, pode fazer uma lista num flipchart e pedir aos participantes que escrevam as suas listas em folhas de papel ou em cadernos.

### Conselhos para os facilitadores

- É possível formar pares para este exercício para garantir que todos possam participar na discussão e na tomada de decisões desde o início. É importante realizar um balanço completo da atividade para garantir que os participantes criam laços e compreendem o que funcionou bem no seu processo de tomada de decisão e o que deve ser melhorado no trabalho futuro deste grupo

### Sugestões para o acompanhamento

Na fase de acompanhamento, convida-mo-lo a preparar um seminário sobre como conduzir negociações, que tipos de estruturas de tomada de decisão existem e como lidar com situações que exigem ações com pouco tempo ou outros recursos.

### Comentários da Prática

*É possível jogar com grupos de diferentes idades. O exercício adapta-se muito facilmente a diferentes temas e grupos. É necessário prever mais tempo para os participantes com um ritmo de trabalho mais lento, com uma menor taxa de perceção do discurso invertido, com paralisia cerebral.*

## História de introdução

*“Este é um teste para vós, cadetes de uma escola de salvamento. Convidamo-los a imaginar uma situação e a elaborar uma lista de objetos classificados do mais ao menos útil nessa situação.*

*Só tens esta informação à mão: “São 14 horas do dia 23 de janeiro e o teu grupo está algures no Norte do Canadá, depois da queda de um pequeno avião. A temperatura diária é de 25 graus negativos e a temperatura noturna desce para 40 graus negativos. Há neve no chão e o campo é arborizado, com vários riachos a atravessar a área. A cidade mais próxima fica a 30 quilómetros de distância. Estão todos vestidos com roupas citadinas adequadas a uma festa escolar.*

*Têm à vossa disposição 12 objetos. No final da atividade, o seu grupo vai guardar menos objetos e tentar classificá-los pela ordem correta, do mais útil ao menos útil”*



**Esfregão de Arame**



**Machado pequeno**



**Pistola calibre 45  
carregada**



**Gordura vegetal  
em lata**



**Jornais  
(1 por pessoa)**



**Isqueiro  
(sem gás)**



**Camisa e Calças  
extra por pessoa**



**Mapa de plástico com a  
secção regional**



**1 litro de  
whisky a 50%**



**6x6 metros de lona  
resistente**



**Uma bússola**



**200g de chocolate  
(1 por pessoa)**

## FOLHETO

### Justificação da classificação e explicação da situação

(adaptado da simulação da Base da Força Aérea de Whiteman)

*Meados de janeiro é a época mais fria do ano no Norte do Canadá. O primeiro problema que os sobreviventes enfrentam é a preservação do calor do corpo e a proteção contra a sua perda. Este problema pode ser resolvido fazendo uma fogueira, minimizando o movimento e o esforço, utilizando o máximo de isolamento possível e construindo um abrigo.*

*Os participantes acabaram de fazer uma aterragem de emergência. Muitas pessoas tendem a ignorar a enorme reação de choque que isso tem no corpo humano. A tomada de decisões nestas circunstâncias é extremamente difícil. Uma situação destas requer uma forte ênfase na utilização do raciocínio para tomar decisões e para reduzir o medo e o pânico. O choque seria demonstrado nos sobreviventes por sentimentos de impotência, solidão, desespero e medo. Certamente que o estado de choque significa que os movimentos dos sobreviventes devem ser mínimos e que deve ser feita uma tentativa de os acalmar.*

*Antes de descolar, o piloto tem de registar um plano de voo que contém informações vitais como a rota, a velocidade, a hora prevista de chegada, o tipo de aeronave e o número de passageiros. As operações de busca e salvamento começam pouco depois de um avião não chegar ao seu destino à hora prevista de chegada.*

*Os 30 quilómetros até à cidade mais próxima são uma longa caminhada, mesmo em condições ideais, sobretudo se não estivermos habituados a percorrer tais distâncias. Nesta situação, a caminhada é ainda mais difícil devido ao choque, à neve, ao vestuário e às barreiras de água. Seria uma morte quase certa por congelamento e exaustão. A temperaturas de 25 a 40 graus negativos, a perda de calor do corpo devido ao esforço é um assunto muito sério.*

*Depois de os sobreviventes terem encontrado formas de se manterem quentes, a sua próxima tarefa é atrair a atenção dos aviões de busca. Assim, todos os objetos que o grupo salvou devem ser avaliados quanto ao seu valor para assinalar o paradeiro do grupo.*

### **1. Isqueiro ( Sem gás)**

*O perigo mais grave que o grupo enfrenta é a exposição ao frio. A maior necessidade é de uma fonte de calor e a segunda maior necessidade é de dispositivos de sinalização. Por isso, a primeira coisa a fazer é acender uma fogueira. Sem fósforos, é necessário algo para produzir faíscas e, mesmo sem líquido, um isqueiro pode fazer isso.*

### **2. Esfregão de arame**

*Para fazer uma fogueira, os sobreviventes precisam de um meio de apanhar as faíscas do isqueiro. Esta é a melhor substância para apanhar uma faísca e sustentar uma chama, mesmo que a palha de aço esteja um pouco molhada.*

### **3. Camisa e calças extra**

*Para além de aquecer o corpo, o vestuário também pode ser utilizado como abrigo, sinalização, cama, ligaduras, cordel (quando desfeito) e combustível para a fogueira.*

### **4. Gordura vegetal em lata**

*Tem muitas utilizações. A tampa pode ser usada para fazer um espelho de sinalização. Depois de polir a tampa com palha de aço, esta refletirá a luz do sol. Esta é suficientemente brilhante para ser vista para além do horizonte. Embora isto possa ser um pouco limitado pelas árvores, um membro do grupo pode subir a uma árvore e usar a tampa espelhada para sinalizar os aviões de busca. Pode ser esfregada na pele exposta para proteção contra o frio. A lata vazia é útil para derreter a neve e obter água potável. É muito mais seguro beber água aquecida do que comer neve, uma vez que a água quente ajuda a reter o calor do corpo. A água é importante porque a desidratação afeta a tomada de decisões.*

### **5. 6x6 metros de lona**

*O frio torna necessário um abrigo, e a lona protegeria contra o vento e a neve (a lona é utilizada no fabrico de tendas). Estendida sobre uma armação feita de árvores, pode ser utilizada como tenda ou para-brisas. Pode também ser utilizada como cobertura do solo para manter os sobreviventes secos. A sua forma, em contraste com o terreno circundante, faz dela um dispositivo de sinalização.*

### **6. Machado pequeno**

*Os sobreviventes precisam de um fornecimento constante de madeira para manter o fogo. O machado pode ser utilizado para este efeito, bem como para limpar um local de acampamento abrigado, cortar ramos de árvores para isolamento do solo e construir uma estrutura para a tenda de lona.*

### **7. 200g de chocolate (1 por pessoa)**

*O chocolate fornecerá alguma energia alimentar. Uma vez que contém maioritariamente hidratos de carbono, fornece a energia sem exigir muito do organismo a nível digestivo.*

### **8. Jornais (1 por pessoa)**

*São úteis para acender uma fogueira. Também podem ser utilizados como isolamento sob a roupa quando enrolados e colocados à volta dos braços e das pernas de uma pessoa. Um jornal pode também ser utilizado como dispositivo de sinalização verbal quando enrolado em forma de megafone. Pode também servir de material de leitura para fins recreativos.*

### **9. Pistola calibre 45 - carregada**

*A pistola é um dispositivo de sinalização sonora. (O sinal de socorro internacional consiste em 3 tiros disparados em rápida sucessão). Houve numerosos casos de sobreviventes que passaram despercebidos porque estavam demasiado fracos para fazer um barulho suficientemente alto para chamar a atenção. A coronha da pistola pode ser utilizada como martelo e a pólvora dos cartuchos ajudará a fazer fogo. Colocando um pequeno pedaço de pano num cartucho esvaziado de bala, é possível iniciar um incêndio disparando a arma contra madeira seca no chão.*

*A pistola tem também algumas desvantagens graves. A raiva, a frustração, a impaciência, a irritabilidade e os lapsos de racionalidade podem aumentar à medida que o grupo aguarda o salvamento. A disponibilidade de uma arma letal é um perigo para o grupo nestas condições. Embora uma pistola possa ser utilizada na caça, seria necessário um atirador experiente para matar um animal com ela. Depois, o animal teria de ser transportado para o local do acidente, o que se poderia revelar difícil ou impossível, dependendo do seu tamanho.*

### **10. 1 litro de whisky a 50%**

*As únicas utilizações do whisky são como auxiliar na construção de fogueiras e como combustível para uma tocha (feita mergulhando uma peça de roupa no whisky e prendendo-a a um ramo de árvore). A garrafa vazia pode ser utilizada para armazenar água. O perigo do uísque é que alguém o beba, pensando que vai trazer calor. O álcool adquire a temperatura a que é exposto, e uma bebida de uísque a 30 graus negativos congelaria o esófago e o estômago de uma pessoa. O álcool também dilata os vasos sanguíneos da pele, fazendo com que o sangue frio seja transportado de volta para o coração, resultando numa rápida perda de calor corporal.*

### **11. Bússola**

*Uma vez que uma bússola pode encorajar alguém a tentar caminhar até à cidade mais próxima, é um objeto perigoso. A sua única característica redentora é que pode ser utilizada como refletor da luz solar (devido ao seu tampo de vidro).*

### **12. Mapa de plástico com a secção regional**

*Este é também um dos artigos menos desejáveis, porque incentiva as pessoas a tentarem caminhar até à cidade mais próxima. A sua única utilidade é como cobertura de solo para manter alguém seco.*



# INCLUSÃO SOCIAL

## “Sim ou Não”

### Objetivos

Reorientar a nossa mente e concentrarmo-nos na importância da inclusão social de todos.

Estimular o debate sobre o tema da participação em grupos com capacidades mistas.



**20 minutos**

(O tempo aumenta se forem usadas mais declarações)



**4-15**

Para grupo maiores, divida o grupo em grupos mais pequenos



**Pouca**

### Visão geral

Este é um exercício rápido baseado em afirmações em que os jogadores escolhem se concordam ou não com a afirmação. Segue-se um breve debate e um debriefing orientado para a conclusão.

### Materiais

- Pendure um papel em dois lados opostos da sala. Um papel diz "Eu concordo" e o outro "Eu discordo".

### Instruções passo a passo

- 1** Diga ao grupo que vai ler em voz alta e lentamente uma frase. Depois de a ler, todos têm um curto espaço de tempo para pensar sobre a afirmação e para decidem se concordam ou discordam. Quando contar até três, todos se deslocam para o lado da sala com o papel correspondente a "concordo" ou "discordo".
- 2** Para praticar isto visualmente em conjunto, leiam os seguinte 'engraçado' exemplo de afirmação: "Dormir durante o dia é melhor do que dormir durante a noite".
- 3** Convide diferentes pessoas a explicar a sua escolha. Dê espaço para uma troca de opiniões se o grupo estiver dividido entre os dois lados.
- 4** Convidar as pessoas a mudar de lado se mudarem de opinião.
- 5** Após um breve debate e troca de opiniões, pedir a todos que se sentem (eventualmente em círculo) e dar início a um breve debate orientado para a conclusão.

## Exemplos de afirmações:

- **Se todos comermos a mesma sandes, todos teremos a mesma energia.**  
(esta afirmação estabelece a diferença entre igualdade e equidade)
- **Nem toda a gente gosta de futebol, mas toda a gente pode jogar futebol. De uma forma ou de outra.**  
(esta afirmação refere-se à acessibilidade das atividades)
- **A não participação numa atividade é da sua livre escolha.**  
(ligações ao "livre-arbítrio", mas também à possibilidade de fazer essa escolha: acessibilidade das atividades para todos)
- **Se contribuímos com o mesmo, devemos receber o mesmo.**  
(ligações para a diferença entre igualdade e equidade)

## Debriefing



### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes também as possam ler, para além de ouvirem as perguntas. Sugerimos as 3 perguntas seguintes:

1. Como foi para si esta pequena atividade?
2. Que conclusões podemos tirar em conjunto?
3. O que é que fazemos com esta conclusão?

Se dispuser de mais tempo, pode utilizar as seguintes perguntas:

- Quão fácil ou difícil foi para si formar a sua opinião sobre a afirmação?
- Alguém mudou de opinião durante o debate? Quais foram os motivos?
- Houve alguma coisa que o tenha surpreendido?
- O que é que se vai lembrar desta atividade?

## Adaptações e variações possíveis

Neste exercício, encontrará várias afirmações como exemplos a utilizar. Pode utilizar uma de cada vez, ou uma sequência delas, se tiver tempo disponível e o grupo estiver motivado para continuar.

Para além dos dois cantos (concordar e discordar), é interessante acrescentar outros cantos. Por exemplo, "Não quero saber", "Não estou interessado", "Não sei", "Não compreendo".

Se tiver mais tempo disponível, pode organizar de diferentes formas a partilha de opiniões depois de cada um ter escolhido um lado.

### Por exemplo:

- Cada grupo deve preparar um discurso e ter um porta-voz.
- Colocar 2 cadeiras no meio da sala. Os que estão sentados aí podem discutir em conjunto. Quando alguém bate no ombro, sai da cadeira e quem bateu ocupa o seu lugar e continua a discussão.

As afirmações podem ser feitas em parte na língua que todo o grupo compreendeu e em parte na língua que ninguém ou 1-2 pessoas compreenderam. Isto demonstra a importância de escolher a língua e a terminologia para diferentes grupos-alvo.

### Conselhos para os facilitadores

- É vantajoso que a declaração também esteja visível, para que todos possam ler a declaração depois de a ouvirem. Em alternativa, pode também projetar a declaração em letras suficientemente grandes num ecrã. Recorde aos jovens que é bom que mudem de opinião com base no debate e que mudem de lado.
- Os exemplos de afirmações destinam-se a gerar discussões e a ser ambíguos. Algumas afirmações podem ter reações como "Bem... depende... às vezes sim e às vezes não". Isto é bom. Não só significa que a afirmação vai gerar discussões, como também mostra que os jogadores são capazes de ter opiniões diferentes consoante as situações particulares.
- Prepare-se para a afirmação. Criar conclusões de grupo que não sejam inclusivas para grupos com capacidades mistas seria contraproducente para o objetivo deste exercício.

### Comentários da Prática

*Os jovens utilizam regularmente estas respostas (não me interessa, não estou interessado, etc.) quando lhes é feita uma pergunta verbal. Quando estas respostas foram apresentadas visualmente na parede, em folhas de papel, nenhum dos jovens as utilizou. Não queriam ser associados a estas respostas.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---



# INCLUSÃO SOCIAL

## “1 azulejo em frente”

### Objetivos

Descobrir e partilhar que todos temos muito mais em comum do que poderíamos pensar (por exemplo, sonhos, desejos).

Promover a empatia entre os jogadores do grupo misto.



30 minutos



4-25



### Pouco

Definição de início e fim: um círculo de cadeiras.  
Configuração da parte central: um espaço aberto onde todos podem posicionar-se numa linha.

### Visão geral

Todos os jogadores recebem um cartão com o papel de uma pessoa. Uma vez colocados numa linha, o facilitador lê diferentes situações. Se a resposta a uma situação for positiva, o jogador avança uma peça de chão. No final, a posição geral dos diferentes jogadores é o início do debriefing em conjunto.

### Materiais

- Um sistema de som e música suave e calmante
- Um cesto com os papéis recortados (folheto em baixo).

### Instruções passo a passo

- 1** Certifique-se de que dispõe de todos os materiais necessários e de que o ambiente está previsto para o bom desenrolar da atividade.
- 2** Ponha uma música suave a tocar no fundo.
- 3** Peça ao grupo para se sentar em círculo e diga-lhes que vão dar um papel a cada um com a descrição de uma personagem "secreta". Diga-lhes para guardarem esse segredo. Dê o exemplo: Se no meu papel de carta estiver escrito: "um avô com 5 netos", então vou imaginar que sou essa pessoa".
- 4** Entregue uma folha de papel a cada um. Cada folha de papel diz o mesmo ("Tu és tu próprio"). Lembre-se que você, como facilitador, é o único que sabe isto. Lembre os jogadores de não revelarem ainda o que está escrito na sua folha de papel. Não faz mal se alguns jovens não conseguirem guardar o "segredo" durante muito tempo.

*(Continua na página seguinte)*

- 5** Diga ao grupo que vai ler algumas perguntas em voz alta, para que todos possam sentir-se mais à vontade no papel. Diga aos jogadores para pensarem em silêncio nas respostas para eles próprios. Perguntas:
- Qual é o jogo que mais gostas de jogar?
  - Que roupa gostas de usar?
  - De que animal gostas mais?
  - Qual é a tua cor preferida?
  - Que trabalho é que os teus pais fazem?
  - O que é que te dá medo?
  - O que é que o faz feliz?
  - (acrescentar mais perguntas, se necessário)
- 6** Pedir a todos que permaneçam em silêncio e que se alinhem uns ao lado dos outros.
- 7** Diga ao grupo que vai ler em voz alta vários acontecimentos ou situações. Sempre que conseguirem responder afirmativamente, avançam 1 peça. Caso contrário, ficam onde estão e não se mexem.
- 8** Leia as situações uma de cada vez. Faça uma pequena pausa entre cada situação para permitir que os jogadores pensem na resposta e, eventualmente, avancem. Segue-se uma lista de 15 situações. Não hesite em acrescentar ou alterar.
- Gosta de fazer as suas próprias escolhas.
  - Gosta de comida saborosa.
  - Gosta de sentir uma brisa quente.
  - Não te importas que os outros te roubem.
  - Gosta de ter algum dinheiro de bolso para gastar.
  - Gostamos quando as pessoas gostam de nós.
  - Acredita que a violência e a guerra não são necessárias.
  - Sempre que podes ,usas as tuas roupas preferidas.
  - Queres ter uma vida feliz.
  - Gosta de magoar as outras pessoas. Gosta de ter muitos amigos que gostam de si.
  - Fica feliz quando as outras pessoas o tratam bem. Gosta de se rir com uma boa piada.
  - Não tens medo de um leão esfomeado. Gosta de acordar de manhã com um sorriso.
- 9** No final das situações, peça a todos que olhem em volta e tentem lembrar-se da sua posição em relação aos outros
- 10** Diga a todos para regressarem ao círculo, para voltarem a colocar a descrição dos papéis no cesto e para iniciarem a sessão de esclarecimento

## Debriefing

### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como foi esta atividade para si?
2. Que elementos da atividade foram mais agradáveis para si?
3. Houve alguma coisa que o tenha surpreendido? O resultado final surpreende-o?
4. Que papéis acha que os outros jogadores tiveram?
5. Olhando para a posição final de todos os elementos do grupo, que conclusões podemos tirar?
6. Consegues nomear coisas diferentes de que todos os membros do grupo gostam?
7. O que é que se vai lembrar desta atividade?

## Adaptações e variações possíveis

Se se sentir suficientemente seguro como facilitador (e o grupo se sentir seguro uns com os outros!), pode dar aos jogadores a personalidade de ser outra pessoa no grupo. Tenha em atenção que isto pode resultar em momentos muito sensíveis, uma vez que cada jogador está a agir a partir da sua interpretação de outra pessoa do grupo. Para tal, é necessário preparar folhas de papel com os nomes de cada um dos elementos do grupo.

### Comentário do campo de prática sobre a possível adaptação acima referida:

"Foi difícil, criou algum nível de ansiedade em alguns, e a preocupação de o fazerem corretamente para os seus amigos, para não perturbarem ninguém. E alguns chegaram a conclusões sobre o quanto realmente gostam dos seus amigos e colegas de turma. Pode ser utilizado num grupo para se conhecerem mais profundamente, para valorizarem as diferenças de cada um."

Se for relevante e necessário para alguns dos jogadores, descreva verbalmente a posição dos diferentes jogadores no final das situações.

## Conselhos para os facilitadores

- É importante que haja uma boa reunião de balanço, caso contrário, este exercício corre o risco de criar preconceitos e julgamentos mais fortes em relação a outras pessoas. Isto conduziria ao efeito oposto do que se pretende com esta atividade. Lembre-se que o principal objetivo desta atividade é descobrir que temos muito mais em comum do que somos diferentes. Por conseguinte, a inclusão social é muito mais fácil (e lógica!) quando nos concentramos nesta dimensão.
- 1 azulejo (ou 1 degrau) é diferente para cada pessoa. Por isso, se possível, utilize os azulejos existentes no chão ou faça marcações. Pode ser útil dizer ao grupo que esta atividade não é uma competição.

## Sugestões para o follow up

O exercício "1 azulejo ao contrário" deste kit de ferramentas. A menos que tenha utilizado esse exercício antes deste.

### Comentários da Prática

*Um bom exercício para incluir toda a gente no grupo de competências mistas. Fizemos este exercício num grupo de 6 e 18 pessoas. No grupo de 18 pessoas, a idade era de 15-17 anos e havia demasiadas pessoas para eles. Havia uma rapariga com hipersensibilidade. Para ela, a ausência de perfume e a ausência de luz diurna intensa também eram importantes.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

Tu és tu mesmo			
Tu és tu mesmo			
Tu és tu mesmo			
Tu és tu mesmo			
Tu és tu mesmo			



# INCLUSÃO SOCIAL

## “1 Azulejo atrás”

### Objetivos

Compreender melhor o que significam as capacidades mistas em termos de oportunidades e possibilidades.

Promover a empatia em relação à diversidade presente no grupo.



30 minutos



4-25



Moderado

Definição de início e fim: um círculo de cadeiras. Configuração da parte central: um espaço aberto onde todos podem posicionar-se numa linha.

### Visão geral

Todos os jogadores recebem um cartão que descreve uma situação em que se encontram nesse momento. Uma vez colocados numa linha, o facilitador lê diferentes perguntas. Se a resposta a uma pergunta for positiva, o jogador desloca-se 1 peça do chão para trás. No final, a posição geral dos jogadores é o início do debriefing.

### Materiais

- Um sistema de some música suave e calmante.
- Um cesto com os papéis recortados (em anexo).

### Instruções passo a passo

*Nota: por favor, prepare-se bem para este exercício, uma vez que pode gerar resultados muito ricos, mas também muito sensíveis. Se não se sentir suficientemente seguro como facilitador, não participe no exercício.*

- 1 Certifique-se de que dispõe de todos os materiais necessários e de que o ambiente está previsto para o bom desenrolar da atividade.
- 2 Ponha uma música suave a tocar no fundo.
- 3 Diga ao grupo para se sentar em círculo e diga-lhes que vão dar um papel a cada um com uma situação "secreta" descrita. Diga-lhes para guardarem o segredo. Dar o exemplo: "Se na minha folha de papel estiver escrito: Apanhei uma alergia cutânea e tenho comichão a toda a hora", então vou imaginar que estou nessa situação". Sublinhe que os jogadores não têm de atuar, mas apenas imaginar como seria a situação.

*(Continua na página seguinte)*

- 4** Dê a volta ao círculo com o cesto e peça a cada um para tirar uma folha de papel. Podem lê-lo em silêncio (com o apoio necessário). Lembre os jogadores de não revelarem ainda o que está escrito na sua folha de papel.
- 5** Diga ao grupo que vai ler algumas perguntas em voz alta, para que todos se sintam mais à vontade com a situação. Diga aos jogadores para pensarem em silêncio sobre as respostas para si próprios.
- 6** Comece com um exemplo para visualizar o movimento para trás: "Estou a respirar ar". Depois disso, comece com a lista que se segue. Perguntas:
- Qual é o jogo que mais gosta de jogar?
  - Que roupa gosta de usar?
  - De que animal gosta mais?
  - Qual é a sua cor preferida?
  - Que trabalho é que os seus pais fazem?
  - O que é que lhe dá medo?
  - O que é que o faz feliz?
  - (acrescentar mais perguntas, se necessário)
- 7** Pedir a todos que se mantenham em silêncio e que se alinhem uns ao lado dos outros.
- 8** Diga ao grupo que vai ler em voz alta vários acontecimentos ou situações. Sempre que responderem afirmativamente, avançam 1 peça para trás. Caso contrário, ficam onde estão e não se mexem.
- 9** Leia as situações uma de cada vez . Faça uma pequena pausa entre cada situação para permitir que os jogadores pensem na resposta e, eventualmente, avancem para trás. Segue-se uma lista de 12 situações. Pode acrescentar ou alterar
- Pode praticar todo o tipo de desportos com bola.
  - Pode ler facilmente um livro.
  - Adora uma boa piada.
  - Consegue subir as escadas sem o apoio de outras pessoas.
  - Consegue cantar uma canção de aniversário em voz alta.
  - Consegue facilmente nomear todas as cores do arco-íris quando as vê.
  - Gostas de comer hambúrgueres e batatas fritas.
  - É fácil saltar com a corda de saltar.
  - Consegue fazer a mesma coisa durante mais de 20 minutos.
  - Gosta de dizer coisas más sobre as outras pessoas.
  - Quando pergunta algo, as pessoas percebem o que dizes.
  - Gosta de ter amigos.
- 10** No final da lista acima, peça a todos que olhem em volta e tentem lembrar-se da sua posição em relação aos outros.
- 11** Dizer a todos para regressarem ao círculo. Importante: pedir a todos que coloquem a descrição da situação descrição de volta no cesto (=desenrolar) e arrancar o interrogatório.

## Debriefing



### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como foi esta atividade para si?
2. Que elementos da atividade foram mais agradáveis para si?
3. Como é que se sentiu ao ficar no mesmo sítio quando os outros se mexiam? Como é que se sentiu a mexer quando os outros ficaram parados?
4. Houve alguma coisa que o tenha surpreendido? O resultado final surpreende-o?
5. Que situações acha que os outros jogadores tiveram?
6. Olhando para a posição final de todos os elementos do grupo, que conclusões podemos tirar?
7. O que é que pensa sobre: "Todos nós temos capacidades diferentes, em alguns ou mais momentos."
8. O que é que poderíamos fazer para promover que todos estejam mais na mesma linha?
9. O que é que se vai lembrar desta atividade?

## Possíveis adaptações e variações

Se se sentir suficientemente seguro como facilitador (e o grupo se sentir seguro uns com os outros!), pode dar aos jogadores uma situação em que outra pessoa do grupo se encontra. Tenha em atenção que isto pode resultar em momentos muito sensíveis, uma vez que cada jogador está a agir a partir da sua interpretação de outra pessoa do grupo. Para tal, é necessário preparar folhas de papel com os nomes de cada um dos elementos do grupo.

## Conselhos para os facilitadores

- 1 azulejo (ou 1 degrau) é diferente para cada pessoa. Por isso, se possível, utilize os azulejos existentes no chão ou faça marcações. Neste caso, ao andar para trás, certifique-se de que todos os objetos são removidos.
- É importante que haja bom debriefing, caso contrário, este exercício corre o risco de criar preconceitos e julgamentos mais fortes em relação a outras pessoas. Isto conduziria ao efeito oposto do que se pretende com esta atividade.
- O objetivo não é assinalar as diferenças em si, mas a diversidade que existe e, sobretudo, promover a compreensão dessa diversidade sem juízos de valor. A tomada de consciência é um primeiro passo para pensarmos juntos em possíveis mudanças que podemos fazer no nosso ambiente imediato. Por esta razão, todos os papéis têm uma determinada condição, mesmo que esta condição pareça relativamente irrelevante para as situações apresentadas. Não se esqueça: as posições finais de cada um não devem estar longe umas das outras, com o objetivo de mostrar a "riqueza da diversidade" e não o "desafio da diversidade". Pode ser benéfico dizer ao grupo que esta atividade não é uma competição.

## Sugestões para o follow up

O exercício "1 azulejo em frente" deste kit de ferramentas. A menos que tenha utilizado esse exercício antes deste.

## Ideias para a ação

Pensem juntos em atividades que possam realizar em grupo, em que todos tenham a possibilidade de desempenhar um papel ativo e agradável.

### Comentários da Prática

*Um bom exercício para incluir toda a gente num grupo de competências mistas. É importante ler devagar e de forma muito clara, para que todos os elementos do grupo de competências mistas compreendam bem.*

### NOTAS E REFLEXÕES

12 Fichas de papel (=situações) para o cesto.  
Copiar várias vezes de acordo com o tamanho do grupo

Quando lê um texto, as letras saltam e a leitura torna-se difícil.	Tem uma perna partida devido a um acidente de bicicleta na semana passada.	Tem dificuldade em separar as diferentes cores.	Já não gosta de comer carne.
Ultimamente, ouve muito pouco e comunica através da linguagem gestual.	Neste momento, está a utilizar uma cadeira de rodas para se deslocar.	Não gosta de ler neste momento.	Tem dificuldade em concentrar-se durante mais de 10 minutos na mesma coisa.
Dormiu muito pouco e agora está muito cansado agora.	Tem muita energia e gosta de estar sempre a fazer coisas ativas.	Aceitou um desafio e hoje está de olhos vendados, pelo que não consegue ver nada.	Foi ao dentista e hoje não consegue falar com clareza.



# INCLUSÃO SOCIAL

## “Os nossos valores, o nosso futuro”

### Objetivos

Explorar em conjunto quais são os valores fundamentais mais importantes para cada um, enquanto grupo.

Explorar o significado dos diferentes valores.

Identificar diferentes ações concretas que apoiem os valores fundamentais escolhidos pelo grupo .

Foco nos valores comuns como vetor de inclusão de todos.



**90 minutos**

(Pode ser dividida em 2 partes, com 10 min. de intervalo)



**Até 20**



**Pouca**

Setting:

As cadeiras estão dispostas em círculo, uma por jogador

### Visão geral

O grupo decide em conjunto quais são os três valores fundamentais mais importantes para si. Uma vez identificados, o passo seguinte é definir ações concretas que apoiem estes valores fundamentais na sua vida quotidiana enquanto grupo. Isto é feito através de diferentes formas de expressão.

### Materials

- Cartas de valor impressos e recortados
- Caixa com 3 pequenos objetos/jogador
  - *Exemplos: tampas de garrafas, pequenas moedas, pérolas, pequenas pedras, pequenos papéis recortados, etc.*
- Papéis brancos e canetas para desenhar ou colorir

### Instruções passo a passo

- 1** Certifique-se de que dispõe de todos os materiais necessários e de que o ambiente está previsto para o bom desenrolar da atividade.

#### PARTE 1 (aprox. 40 minutos)

- 2** Diga ao grupo que muitas organizações têm o seu próprio perfil de valor, que explica o que defendem e o que defendem através dos seus produtos e atividades. Hoje parece ser um bom momento para criar esse perfil de valores também com o grupo. Por isso, trouxeram convosco 10 cartas de valores.
- 3** Mostre e leia cada carta de valor, um por um. Pergunte de cada vez o que significa esse valor. Depois de algumas respostas, faça um resumo. De seguida, coloque as cartas no meio do grupo, no chão, em forma de círculo

(Continua na página seguinte)

4 Quando todos os 10 valores estiverem no chão, em círculo, distribua a caixa de pequenos objetos pelo círculo e diga a cada um para tirar 3 objetos.

5 Diga que, em conjunto, vão selecionar os "3 valores principais", votando com os objetos. Os 3 valores mais votados serão os futuros valores fundamentais. Cada jogador coloca os seus 3 objetos nos 3 valores que considera mais importantes.

6 Selecione os 3 valores mais votados

## 7 PARTE 2 (approx. 40 minutos)

Felicite o grupo com os 3 valores fundamentais escolhidos. No entanto, não basta ter as palavras, é também importante saber - enquanto grupo - como vamos pô-los em prática.

8 Felicite o grupo com os 3 valores fundamentais escolhidos. No entanto, não basta ter as palavras, é também importante saber - enquanto grupo - como vamos pô-los em prática:

- um desenho
- uma canção (escolham uma canção que todos conheçam e reformulem as letras)
- um teatro (pode ser simplesmente com mímica, ou também com texto)

Se o grupo for demasiado grande para uma forma de expressão, dividir o grupo em 2. Não há problema se uma das formas de expressão não for escolhida. As apresentações são preparadas em grupos.

Reserve algum tempo para as diferentes apresentações.

9 Comece o debriefing

## Debriefing

### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvirem as perguntas.

1. Como foi esta atividade para si?
2. Que elementos da atividade foram mais agradáveis de realizar?
3. Houve alguma coisa que o tenha surpreendido? Algo que foi dito?
4. Considera que os valores escolhidos são importantes para nós enquanto grupo?
5. Algumas pessoas discordam dos valores que o grupo escolheu? Partilhe as suas razões e argumentos.
6. Gostaria de repetir esta atividade mais tarde?
7. O que é que se vai lembrar desta atividade?

## Adaptações e variações possíveis

Se tiveres mais tempo, o processo de votação da PARTE 1 pode ser alargado. Por exemplo, após a primeira votação: mantém os 6 objetos mais votados. Durante a segunda ronda de votação, cada um só pode votar com 2 objetos. Depois, selecionar os 3 mais votados

Para introduzir os diferentes valores, pode também dividir o grupo em 5 grupos mais pequenos e cada um recebe 2 valores diferentes. Dê tempo aos diferentes grupos para prepararem 2 pequenos desenhos de mímica que representem esses valores. Os grupos tentam adivinhar o valor apresentado. Cada grupo tem um resumo visual (impresso) dos 10 valores.

## Conselhos para os facilitadores

- Certifique-se de que compreende os diferentes valores e, eventualmente, dedique algum tempo a pensar em exemplos concretos de situações no grupo, que possam clarificar o significado desse valor específico
- A caixa com pequenos objetos: não devem ser do mesmo tipo. Pode até pedir a todos que procurem 3 pequenos objetos à sua volta, na natureza, etc., como parte da atividade.
- Tenha em atenção que um perfil de valores não é estático e que os valores fundamentais são influenciados pelos acontecimentos na nossa vida pessoal e à nossa volta. Por conseguinte, este exercício pode ser repetido várias vezes durante um período mais longo. Eventualmente, incluindo outros valores ou alargando o número de valores no exercício.
- Pode utilizar outros valores, se estes tornarem a atividade mais relevante para o grupo de participantes.
- Incentivar os diferentes grupos a envolver todos em pé de igualdade nas apresentações. Se tal não for possível devido a limitações, crie um papel que permita uma participação máxima.

## Sugestões para o acompanhamento

Note-se que igualdade não é o mesmo que equidade. A diferença pode ser objeto de um interessante debate posterior.

### Comentários da Prática

*Se o grupo tiver participantes com visão muito reduzida, então o exercício requer uma maior adaptação (por exemplo, uma impressão maior).*

*O nosso grupo de teste incluía uma jovem com sensibilidade sensorial acrescida. A canção acabou por ser alegre, alta e cantaram-na o melhor que puderam. No entanto, a jovem teve uma sobrecarga sensorial no espaço de um minuto.*

*Bom para os 12-13 anos. Para os mais novos foi mais difícil de compreender, precisaram de mais explicações dos educadores. Um exercício muito bom para aprofundar as conversas entre os jovens, todos participam na discussão, excelente para a inclusão social.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

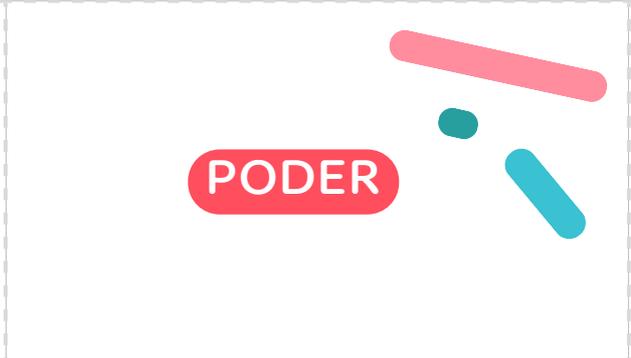
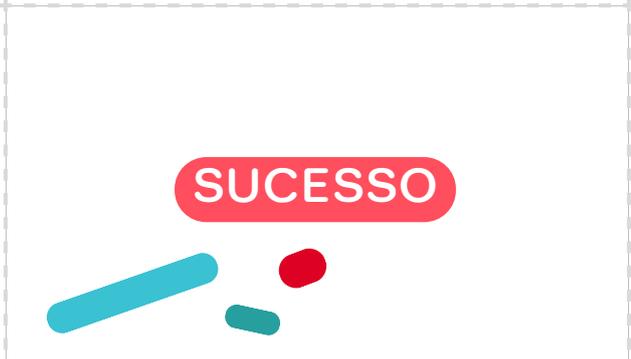
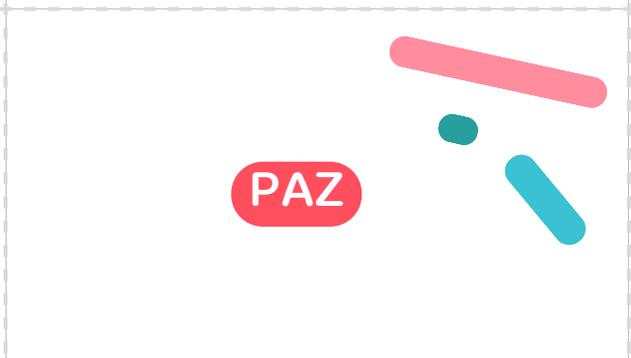
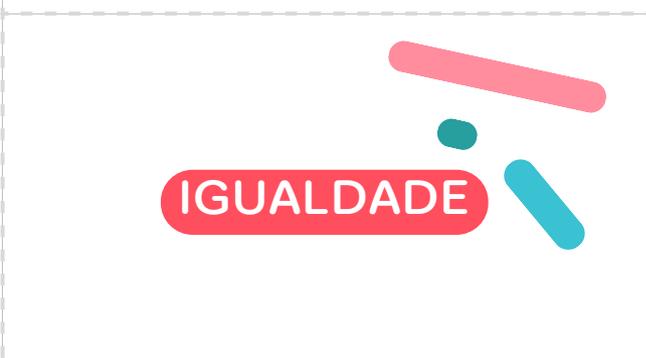
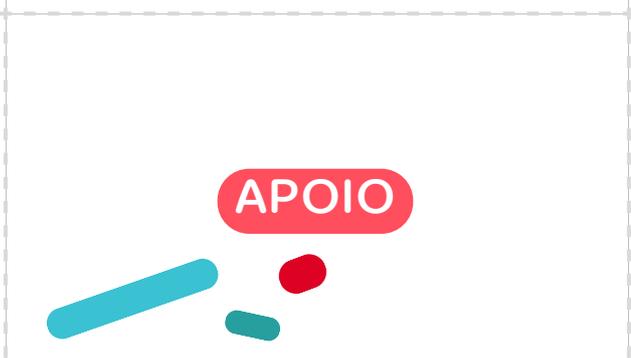
---

---

---

# Cartas de valores

Materiais

 <p><b>LIBERDADE</b></p>	 <p><b>PODER</b></p>
 <p><b>DIVERSÃO</b></p>	 <p><b>SUCESSO</b></p>
 <p><b>COOPERAÇÃO</b></p>	 <p><b>PAZ</b></p>
 <p><b>IGUALDADE</b></p>	 <p><b>APOIO</b></p>
 <p><b>DINHEIRO</b></p>	 <p><b>SEGURANÇA</b></p>



## TRABALHO DE EQUIPA & DINÂMICA DE GRUPO

### “Manteiga de Amendoim & geleia”

#### Objetivos

Praticar o trabalho em equipa e a comunicação não verbal.  
Criar uma atmosfera positiva num grupo de participantes.  
Para nos conhecermos melhor uns aos outros.



30 minutos



Qualquer



Pouca

#### Visão geral

Manteiga de amendoim & geleia é uma atividade fácil que convida os participantes a comunicar e a resolver um enigma, encontrando pares para todos os elementos do grupo e aprendendo depois mais sobre os outros.

#### Materiais

- Cartas com imagens para cada participante
- Fita cola

#### Instruções passo a passo

- 1 Verifique se tem todos os materiais necessários. Colocar as cadeiras de acordo com o número de participantes.
- 2 No início, diga apenas que cada um vai ter uma carta colado nas costas e que não devem dizer uns aos outros o que veem nas costas dos outros.
- 3 Convide os participantes a formarem uma fila e cole uma carta nas costas de cada participante.
- 4 Quando todos os participantes tiverem uma carta, convide-os a encontrar os seus pares ou trios, fazendo perguntas que possam ser respondidas com "sim" ou "não". O objetivo é adivinhar a sua carta e garantir que todos os elementos do grupo pertencem a um par.
- 5 Depois de se encontrarem, peça-lhes que se sentem, verifique se conhecem as imagens uns dos outros, dê-lhes uma folha de papel e algumas canetas e desenhem pelo menos 5 imagens não óbvias. Os participantes podem tentar descobrir coisas óbvias que têm em comum enquanto o resto da equipa continua. E se terminarem em primeiro lugar, podem tentar conhecer mais coisas comuns (10, 15 ou até mais).
- 6 Quando todos encontrarem um par e 5 coisas comuns, convide-os a partilhar no círculo algumas coisas comuns que encontraram entre si e que foram surpreendentes.

## Debriefing



### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. O que pensa deste jogo/exercício?
2. Como é que conseguiram encontrar o vosso par?
3. Que perguntas fez para encontrar rapidamente um par?
4. O que aprendeu sobre os seus colegas de equipa?
5. O que faria de diferente/igual se voltasse a repetir esta atividade no futuro?

## Possíveis adaptações e variações

Se no grupo houver pessoas com deficiência visual, convide-as a fazer perguntas de sim/não e, se possível, providencie um assistente que lhes possa dizer quais os cartões que os outros têm.

Se tiver participantes com deficiência auditiva, pode adaptar o jogo para que se torne um puzzle mais rápido e eliminar a regra das perguntas, tornando-o não verbal. Este jogo é igualmente interessante para grupos sem pessoas com deficiência auditiva.

Não hesite em incluir outros pares possíveis, que sejam fáceis de compreender para pessoas com deficiência visual. por exemplo, Rei - Rainha, toalha - gel de duche, porta - janela.

### Comentários da Prática

*Um exercício muito bom, especialmente devido aos cartões colados nas costas. Isto criou interesse em comunicar com outros jovens com quem normalmente não comunicam. Muito bom e criativo.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

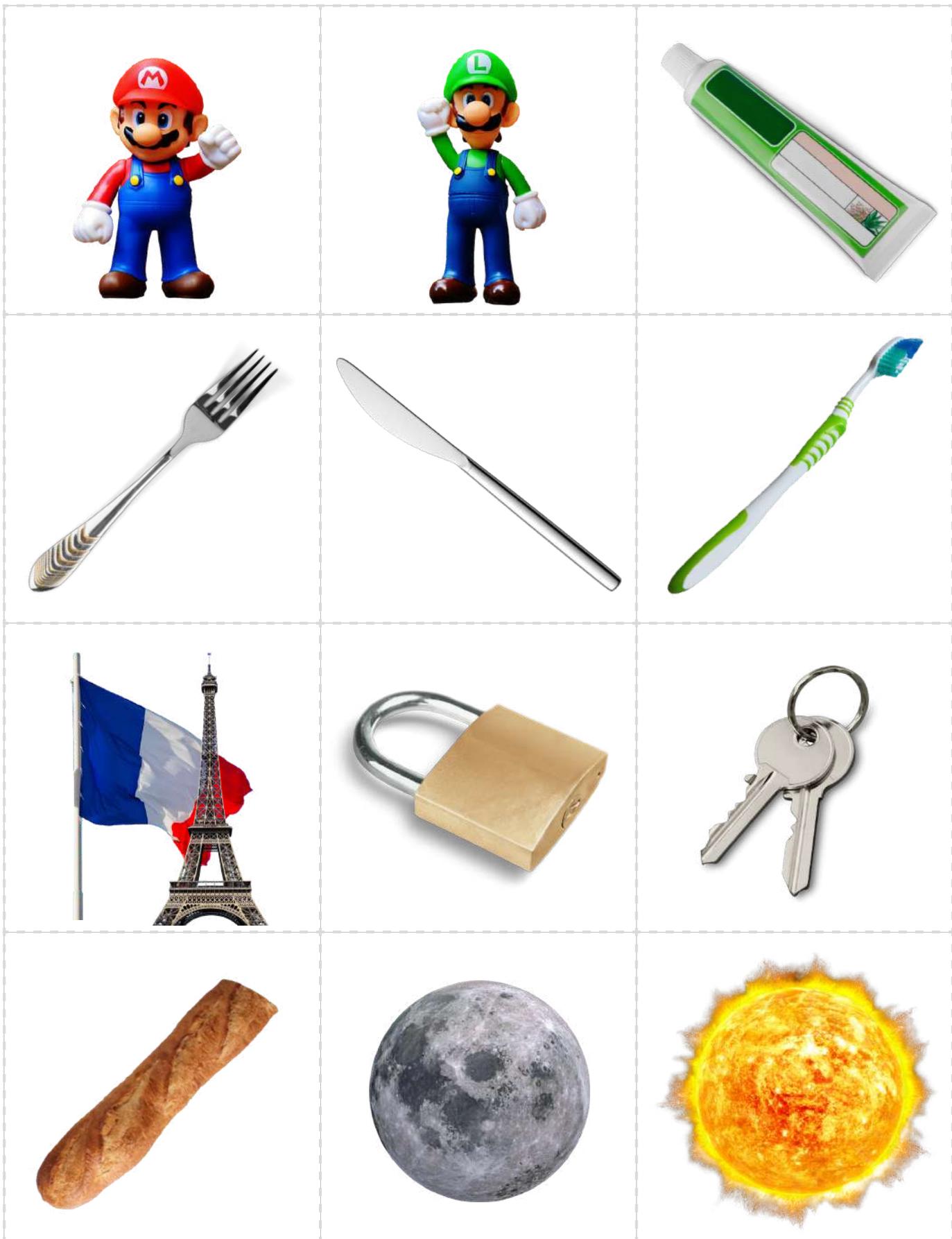
---

---

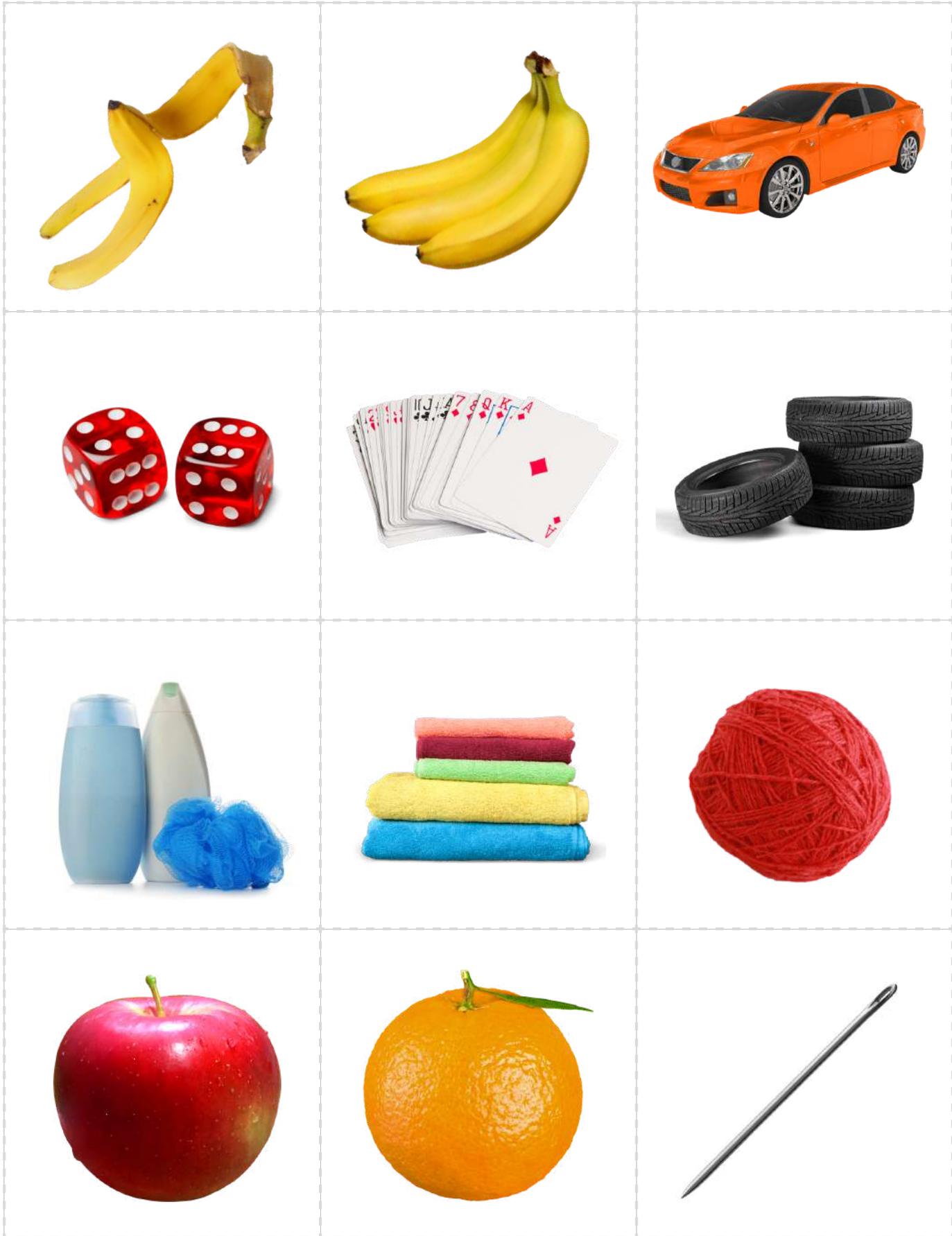
---

---

---









# TRABALHO DE EQUIPA & DINÂMICA DE GRUPO

## “Desafio de 20 minutos”

### Objetivos

Criar ligações positivas no seio do grupo.  
Identificar os interesses e os talentos dos membros do grupo.  
Gerar emoções positivas a partir das realizações do grupo.



45 minutos



Qualquer



Pouca

### Visão geral

O Desafio dos 20 Minutos é uma atividade simples de formação de equipas que convida o grupo a trabalhar em conjunto e a estabelecer ligações.

### Materiais

- Folha com os desafios
- Projetor com um temporizador de contagem decrescente.
- Todos os materiais necessários para a implementação dos desafios.

### Instruções passo a passo

- 1 Verificar se tem todos os materiais necessários.
- 2 Introduza ao grupo que estão convidados a participar numa atividade de formação de equipas em que têm de trabalhar verdadeiramente em conjunto.
- 3 Diga ao grupo que vão receber uma lista de desafios comuns e que têm de cumprir o maior número possível de missões em 20 minutos.
- 4 Não se esqueça de mencionar que todos os participantes têm de estar envolvidos no processo e que irá verificar isso.
- 5 Nomeie um participante para ser o verificador de desafios e dê-lhe a lista de desafios.
- 6 Anuncie o início do desafio e inicie a contagem decrescente.
- 7 Quando o tempo terminar, convide os participantes a interromperem qualquer atividade em que estejam envolvidos e a juntarem-se ao círculo.
- 8 Convide o grupo a partilhar quantas e quais as missões que conseguiram cumprir.
- 9 Comece o debriefing.

## Debriefing



### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvirem as perguntas.

1. Como é que foi trabalhar em conjunto nesta lista de missões?
2. Como é que avalia o processo do seu trabalho?
3. Qual é o seu grau de satisfação com o resultado?
4. O que pode fazer para melhorar a participação de todos no desafio?
5. Que conclusão se pode tirar desta experiência?

## Possíveis adaptações e variações

Pode adaptar as missões para que se adaptem melhor ao grupo (acrescentar missões mais energéticas ou retirar algumas missões que considere inadequadas para o grupo em causa).

## Conselhos para os facilitadores

- Pode adaptar as missões para que se adaptem melhor ao grupo (acrescentar missões mais energéticas ou retirar algumas missões que considere inadequadas para o grupo em causa).

### Comentários da Prática

*É bom como jogo ativo. No entanto, algumas das missões eram demasiado difíceis ou pareciam demasiado longas para a tarefa. Necessita de ser ajustado aos grupos etários, com tarefas mais pequenas para os mais novos e tarefas mais longas e criativas para os mais velhos.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

## Instruções para a leitura em voz alta

Querida equipa! Têm 20 minutos para completar o maior número de desafios que conseguirem. Lembrem-se de que é importante completar estes desafios em grupo e garantir que todos se sentem envolvidos, contribuindo e fazendo parte de uma equipa. Os desafios podem ser concluídos por qualquer ordem, mas uma vez concluído um desafio, este deve ser assinalado nesta folha. Boa sorte!! O tempo começa AGORA.

Missão	Responsável (eis)	Completa
Descobrir se alguém faz anos esta semana		<input type="checkbox"/>
Tirar uma selfie de grupo engraçada		<input type="checkbox"/>
Criar um logótipo para este grupo		<input type="checkbox"/>
Criar uma música para este grupo		<input type="checkbox"/>
Criar um ritual quando algo é alcançado pelo grupo		<input type="checkbox"/>
Jogar um pequeno jogo com todo o grupo		<input type="checkbox"/>
Saber qual é o país mais comum que se deseja visitar neste grupo		<input type="checkbox"/>
Tornar este quarto mais acolhedor para este grupo		<input type="checkbox"/>
Criar uma pequena prenda que possa oferecer a alguém hoje		<input type="checkbox"/>
Aprender algo novo em conjunto		<input type="checkbox"/>
Definir a palavra-chave que representa um bom trabalho de equipa para cada membro do grupo		<input type="checkbox"/>
Criar uma publicação nas redes sociais que explique o que está a acontecer neste exercício		<input type="checkbox"/>
Desenhar um retrato de 3 pessoas do grupo		<input type="checkbox"/>
Criar uma lista de acordos que possam ser seguidos por todos para que o ambiente de grupo continue a ser ótimo		<input type="checkbox"/>
Elaborar uma lista de sítios Web, aplicações e ferramentas digitais úteis para colaborar em equipa		<input type="checkbox"/>
Fazer uma pausa de 2 minutos para meditação com todo o grupo		<input type="checkbox"/>
Fazer uma lista de quebra-gelo que podem ser jogados pelo grupo		<input type="checkbox"/>
Criem o vosso próprio desafio que inclua toda a gente e concluam-no		<input type="checkbox"/>
Conceber o vosso próprio desafio que inclua 5 pessoas e completem-no		<input type="checkbox"/>



# TRABALHO DE EQUIPA & DINÂMICA DE GRUPO

## “Agentes secretos”

### Objetivos

Promover o conhecimento mútuo num grupo.

Criar uma atmosfera positiva no seio de um grupo de participantes.



**Variável**  
(Entre várias horas a 1 dia)



**Qualquer**



**Pouca**

### Visão geral

“Agentes Secretos” é uma atividade simples de formação de grupos em que os participantes são convidados a cumprir tarefas secretas que ajudam o grupo a conhecer-se mutuamente.

### Materiais

- 1 carta de missão por participante

### Instruções passo a passo

- 1 Verifique se tem todos os materiais necessários.
- 2 Diga ao grupo que cada um receberá uma missão secreta e que se tornarão agentes secretos durante o exercício (à sua escolha).
- 3 Certifique-se de que menciona que não podem partilhar a sua missão com ninguém do grupo e que, quando cumprirem a tarefa, também não devem partilhar com qualquer pessoa. Convide os participantes a fazerem perguntas de esclarecimento, em privado, se houver algo sobre a sua missão não estiver claro.
- 4 Distribuir uma carta de missão por participante.
- 5 Convide os participantes a cumprir as suas tarefas em segredo até ao prazo estabelecido (antes do final da tarde, até ao final do dia, até à sessão do dia seguinte...).
- 6 Convide os participantes a escrever, recordar ou desenhar as reações das pessoas quando concluíram a sua missão.
- 7 Uma vez terminado o prazo, convide os participantes a partilhar a sua tarefa e o seu resultado, bem como a partilhar uma pequena história sobre a forma como a tarefa foi realizada.

## Debriefing

### **!** Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvirem as perguntas.

1. Como é que se sentiu ao cumprir a missão secreta?
2. Qual foi a reação dos outros?
3. O que é que aprendeu sobre o grupo?

## Adaptações e variações possíveis

Se no grupo houver uma pessoa com deficiência visual, leia-lhe a tarefa em privado. Também é possível formar pares (ou grupos de 3) para cada missão, se isso aumentar a participação de todos.

### Comentários da Prática

*Os jovens com mais de 15 anos tiveram dificuldade em lembrar-se de que não deviam partilhar a missão.*

*É importante escolher a duração do exercício para um grupo com habilidades mistas. As crianças com dificuldades intelectuais não se lembraram das reações após um dia.*

### NOTAS E REFLEXÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fazer um longo elogio ao penteado de alguém	Conhecer os passatempos de, pelo menos, 5 pessoas do grupo	Conhecer os destinos de sonho de 4 pessoas do grupo
Convidar alguém do grupo para descobrir os arredores	Conhecer as bandas de música preferidas de, pelo menos, 3 pessoas do grupo	Criar um presente para alguém do grupo
Convencer alguém a dançar consigo durante o intervalo	Numa conversa com alguém, aprenda uma tradição peculiar da sua terra (uma tradição que não conhecia) e esteja pronto a partilhar quando lhe revelarmos as missões secretas	Conhecer uma receita de outra pessoa que não conhecia antes
Recitar um poema a 2 pessoas durante o tempo livre	Conhecer as formas de arte preferidas de, pelo menos, 3 pessoas do grupo	Contar uma história engraçada de infância a um grupo de, pelo menos, 3 pessoas
Conhecer os animais espirituais de 3 pessoas do grupo	Conheça 5 factos interessantes sobre 1 pessoa do grupo à sua escolha	Saber quantas línguas podem ser faladas por todo o grupo (mesmo que só um bocadinho)?
Propõe-se fazer algo divertido com todo o grupo?	Conheça, através de 3 pessoas, os objetos ou artefactos de família que representam a sua cultura e identidade?	Fazer uma lista das disciplinas escolares preferidas de todo o grupo?



# SAÚDE MENTAL

## “Escultura do sentimento”

### Objetivos

Proporcionar espaço para refletir sobre os sentimentos pessoais.  
Partilhar sentimentos pessoais.



20 minutos



Qualquer



Pouca

### Visão geral

Na "escultura do sentimento", os participantes criam individualmente imagens estáticas dos seus sentimentos e emoções para partilhar com um grupo. Esta atividade ajuda a explorar os sentimentos e a encontrar razões e consequências para os mesmos.

### Materiais

- (Opcional) lista visual dos sentimentos (Roda dos Sentimentos)

### Instruções passo a passo

- 1 Introduzir a atividade e relacioná-la com o contexto da sessão.
- 2 Introduzir a Roda dos Sentimentos e discutir com o grupo os diferentes sentimentos, o que provoca e praticar a mímica, a postura ou a mímica estes sentimentos.
- 3 Quando o grupo estiver à vontade, peça aos participantes que pensem numa sensação recente que tenham sentido (ou que estejam a sentir agora, depois de um determinado exercício ou antes de o fim do dia/atividade ou qualquer outra coisa relevante). Dê um minuto para isso.
- 4 Quando o grupo estiver pronto, peça a metade do grupo para fechar os olhos e fazer uma pose que represente bem esse sentimento. Lembre aos participantes que podem utilizar não só os seus corpos, mas também as expressões faciais.
- 5 Peça à segunda parte do grupo que se coloque em frente de uma das esculturas (sem invadir o espaço pessoal da escultura) e descreva o que vê, dando ideias sobre o sentimento que está aqui representado e interpretações das razões para tal.

- 6 Depois de alguns minutos, peça aos participantes para trocarem de papéis, com a outra parte do grupo a tornar-se agora esculturas.
- 7 Quando a segunda ronda de descrições estiver concluída, convide o grupo a juntar-se ao círculo e a discutir as esculturas.

## Debriefing

### **!** Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas

1. Qual foi a sensação de representar as emoções através do seu corpo?
2. Como é que se sentiu ao ouvir as interpretações da sua pose por outros? Foi exata?
3. É importante exprimir sentimentos? Quais são as razões para o fazer?
4. Que razões o levaram a escolher este sentimento?
5. Como é que mais frequentemente exprime os seus sentimentos?
6. O que podemos fazer para exprimir os nossos sentimentos e sermos melhor compreendidos pelos outros?

## Possíveis adaptações e variações

Se houver um participante com deficiência visual e o grupo estiver à vontade, convide-o a tocar na "escultura".

## Conselhos para os facilitadores

A atividade pode ser emotiva se o grupo tiver sentimentos fortes ou se as questões levantadas forem muito pessoais. Antes de iniciar a atividade, crie o ambiente com música calma e um mini-jogo relaxante ou qualquer outra coisa. Aconselhamos que o exercício seja utilizado quando se sentir que o grupo está à vontade uns com os outros.

### Comentários da Prática

*Havia um participante no grupo que estava quase totalmente imobilizado. Como não podia fazer parte de um dos grupos e depois mudar, apresentámo-lhe a numeração das esculturas e ele escreveu os seus palpites para os dois grupos por baixo dos números e comentou as suas conclusões.*

*Antes de começar, revelou-se importante discutir a que distância as pessoas que a veem se podem aproximar da escultura, de modo a não violar o espaço pessoal, uma vez que algumas esculturas estavam de olhos fechados ou em poses "vulneráveis".*

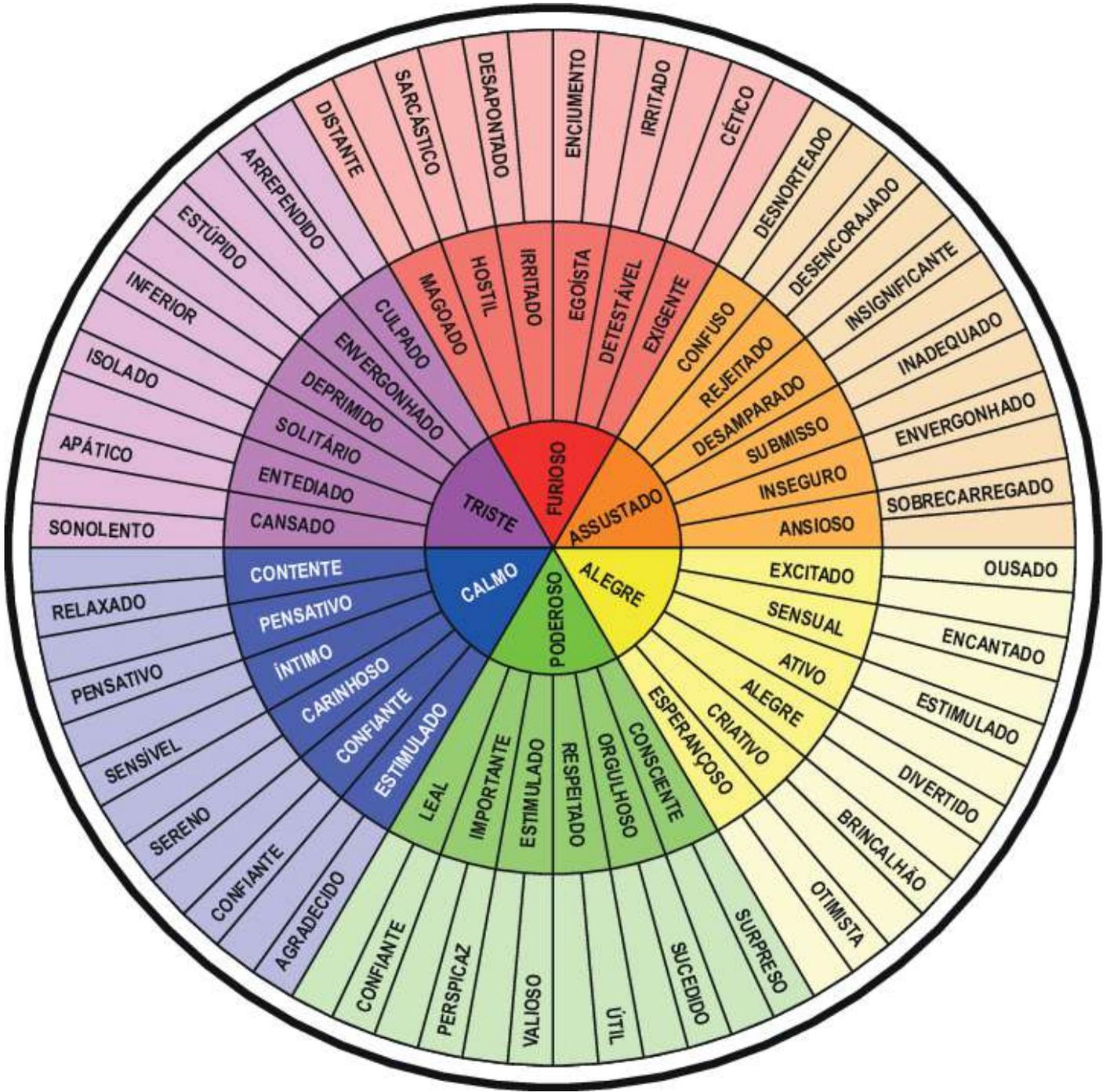


Image by Artur Henrique Kronbauer



# SAÚDE MENTAL

## “Carta para si próprio”

### Objetivos

Proporcionar um espaço de reflexão sobre os objetivos e prioridades pessoais.  
Para organizar a mente e encontrar motivação para a ação.  
Incentivar o crescimento pessoal.



45 minutos



Qualquer



Pouca

### Visão geral

Na "carta a si próprio", os participantes criam individualmente uma carta motivadora que irão ler quando um período específico chegar ao fim (semana de treino, semestre, ano, acampamento ou mesmo um período mais longo).

### Materials

- Papéis
- Envelopes
- Marcadores/canetas
- (Opcional) dispositivo de dactilografia
- (Opcional) dispositivo de registo áudio

### Instruções passo a passo

- 1 Verifique se tem todos os materiais disponíveis e escolha as perguntas orientadas adequadas para o grupo, escrevendo-as num flipchart.
- 2 Pergunte aos participantes se alguma vez receberam ou escreveram uma carta/cartão postal a alguém. Pergunte-lhes como se sentem e se já pensaram em enviar uma carta/cartão para si próprios. Pergunte e mostre onde se escreve o(s) endereço(s) num postal ou num envelope.
- 3 Introduzir a atividade individual, em que cada participante terá a oportunidade de escrever uma carta para si próprio que lhe será devolvida num determinado período de tempo (identificar o período de tempo). Informá-los de que podem escrever/digitar/narrar em qualquer língua.
- 4 Convide os participantes a refletirem sobre o ponto em que se encontram atualmente no seu percurso de vida e como se sentem em relação a isso (por exemplo, como é para si estar no 8º ano. O que é que gostam na forma como tudo está e o que é que gostariam de mudar?) Convide-os a partilhar algumas respostas, se lhes apetecer.
- 5 Introduzir diferentes formas possíveis de completar a atividade de acordo com o grupo (gravação áudio, dactilografia, escrita).

- 6 Apresente as perguntas orientadas e convide os participantes a encontrarem um espaço confortável e a dedicarem cerca de 30 minutos à escrita.
- 7 Relembre aos participantes quando faltarem 5 minutos.
- 8 Uma vez terminado o tempo, reúna o grupo para partilhar algumas impressões sobre a atividade. Reúna os envelopes e convide as pessoas que escreveram ou gravaram as suas mensagens a anexá-las a mensagens de correio eletrónico e a agendá-las para uma determinada data.

## Debriefing

### Declaração de exoneração de responsabilidade

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convida-mo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvir as perguntas.

1. Como se sentiu em relação a esta atividade?
2. Como é que se sentiu ao refletir sobre o seu ponto de vida atual?
3. Foi difícil em algum momento? Para começar? Terminar?
4. Considera que é importante fazer uma pausa e escrever sobre os objetivos e planos pessoais? Quais são as razões para isso?
5. Reserva algum tempo para refletir? Quando e como organiza esse tempo?

## Adaptações e variações possíveis

Se houver um participante com deficiência visual, pode convidá-lo a gravar uma mensagem áudio para si próprio.

Se houver participantes com dificuldades em escrever, pode utilizar um serviço de correio eletrónico programado ou o [futureme.org](http://futureme.org) para escrever a mensagem e selecionar quando será enviada. Em alternativa, a escrita pode ser substituída pela realização de um desenho.

## Conselhos para os facilitadores

- Como introdução e preparação mental, o exercício "Bicicleta e mais" pode ser benéfico.
- A atividade pode ser emotiva se o grupo tiver sentimentos fortes. Antes de iniciar a atividade, crie o ambiente com música calma e um mini-jogo relaxante ou semelhante. Poderá ser benéfico formular algumas perguntas orientadoras (dependendo do tópico escolhido) que os ajudem a navegar na situação.
- Aconselhamos que o exercício seja utilizado quando se sentir que o grupo está à vontade para ter tempo e espaço pessoal. Certifique-se de que todos sabem que a sua "Carta a si próprio" será privada e que mais ninguém a irá ler/ouvir.



## FOLHETO

### Perguntas orientadoras para “Carta para si próprio”

Para um curto período entre a redação e o envio (algumas semanas ou meses):

- O que é que quer alcançar nos próximos meses?
- Como se sentirá quando atingir o seu objetivo?
- Como tenciona atingir esse objetivo?
- Há alguma coisa de que esteja a duvidar neste momento?
- A quem pode pedir apoio?
- O que precisa de fazer primeiro para atingir os seus objetivos atuais?
- O que vai fazer hoje para tornar o seu objetivo mais próximo?
- O que vai fazer esta semana para o ajudar a atingir o seu objetivo?
- O que queres desejar ao teu "eu futuro"?

Para um longo período entre a redação e o envio (alguns anos):

- De que é que mais se orgulha nas suas realizações atuais?
- O que é que pretende alcançar nos próximos 3-5 anos?
- Qual é o mais importante desses objetivos?
- Como é que se vai sentir quando o conseguir?
- Como está a planear alcançá-lo?
- Há alguma coisa de que esteja a duvidar neste momento?
- A quem pode pedir apoio?
- O que vai fazer hoje para tornar o seu objetivo mais próximo?
- O que vai fazer esta semana para o ajudar a atingir o seu objetivo?
- O que queres desejar ao teu "eu futuro"?



# SAÚDE MENTAL

## “Uma bicicleta e mais”

### Objetivos

Partilhar a forma como vê o seu lugar e o seu papel no grupo.  
Compreender como os outros se colocam no grupo.  
Criar um espaço seguro para partilhar sentimentos.



**60-90 minutos**  
Dependendo do  
tamanho do grupo



**5-25**



**Pouca**

### Visão geral

A imagem de uma bicicleta é utilizada para representar o grupo. Cada participante é convidado a identificar-se com uma parte da bicicleta

### Materiais

- Imagem impressa da bicicleta (formato A4) para cada grupo.
- Lápis de cor para cada grupo.

### Instruções passo a passo

- 1 Certifique-se de que dispõe de todos os materiais necessários e de que o a sala está prevista para o bom desenrolar da atividade
- 2 Divida o grupo em grupos mais pequenos com um número igual de pessoas (idealmente 4 a 5). Entregue a cada grupo uma impressão A4 da bicicleta e lápis de cor.  
  
Diga aos grupos que têm de imaginar que a bicicleta representa todo o grupo.
- 3 Tal como cada peça da bicicleta tem uma função importante para o bom funcionamento da bicicleta, o mesmo acontece com todos os elementos do grupo. Diga que cada um tem de se imaginar como fazendo parte desta bicicleta e identificar isso na imagem A4 que têm.
- 4 Em cada grupo mais pequeno, todos partilham entre si a razão pela qual se identificam com uma parte da bicicleta. Diga a todos que, passados 10 minutos, todos irão sentar-se juntos e ouvir a história de cada um. MAS: cada um tem de explicar a história de outra pessoa do seu subgrupo.
- 5 Em plenário - idealmente à volta de uma imagem maior da bicicleta- todos mostram e explicam a parte da bicicleta escolhida a um colega.

*(Continua na próxima página)*

- 6 Diga que a segunda parte vai começar e que, para isso, serão formados novos grupos. Para o efeito, cada subgrupo atribui números de 1 a 5 aos seus membros. Depois, todos os números 1 de todos os grupos diferentes formam um novo grupo, o mesmo acontece com o número 2, etc...
- 7 Desta vez, cada grupo recebe uma imagem de um Smartphone. Uma tarefa muito semelhante, mas desta vez não se trata de uma parte técnica do Smartphone. "Se este se todo o grupo fosse um telemóvel, que programa de software seria?". Dê alguns exemplos: "Eu seria a função de despertar porque..." ou "Eu seria a aplicação de jogos online porque..."
- 8 Repetir os passos 4 e 5.
- 9 Comece o debriefing.

## Debriefing

### **Declaração de exoneração de responsabilidade**

Estas são algumas sugestões de perguntas e de ordem. No entanto, convidamo-lo a adaptar e a planear previamente o fluxo e as perguntas do debriefing. Além disso, é vantajoso ter estas perguntas escritas num papel, para que os participantes as possam ler, para além de ouvirem as perguntas

1. Como é que se sentiu ao identificar-se com uma parte da bicicleta?
2. Como é que se sentiu ao identificar-se com uma aplicação informática?
3. Foi fácil ou difícil explicar a todos a escolha do seu colega? O que é que o tornou assim?
4. Alguém descobriu algo de novo sobre si próprio?
5. O que é que acha deste exercício?
6. O que é que podemos fazer para melhorar a nossa vida e o nosso trabalho em grupo?

## Adaptações e variações possíveis

Se nem uma bicicleta nem um smartphone forem uma entrada adequada para o seu grupo, escolha outro objeto que tenha múltiplas dimensões e objetos (por exemplo, um laboratório, um telecomando de televisão ou simplesmente as infraestruturas do centro de juventude).

**Existem diferentes níveis que podem ser abordados utilizando a metáfora da bicicleta:**

- *Com que parte da bicicleta se identifica?*
- *Com que parte da bicicleta gostaria de ser identificado?*
- *Com que parte da bicicleta acha que os outros o identificam?*

## Conselhos para os facilitadores

- Em vez de um desenho, pode ser utilizada uma bicicleta verdadeira. Neste caso, os participantes podem marcar a peça com que se identificam utilizando fita adesiva com o seu nome.
- Quando alguém explica a história de um colega, a maior parte das vezes não é a "história correta". Tenha em conta que algumas pessoas vão gostar ou precisar de reagir e corrigir. Se for caso disso, dê espaço e tempo para isso, mas esteja ciente de que todos terão esse direito.
- Se a bicicleta tiver dado os resultados desejados, não há necessidade de fazer a parte do "smartphone". Em alternativa, se achar que é melhor começar com o smartphone, faça-o.
- Tenha em atenção que algumas perguntas de apoio podem ser muito sensíveis, por exemplo: Que parte gostaria de ser? Isto conduziria a respostas e a um fluxo de exercício que ultrapassa os objetivos e a complexidade deste exercício. No entanto, é muito poderoso, mas se não estiver bem preparado, pode levá-lo a uma terapia em vez de educação.
- É benéfico dar um exemplo concreto no início. Por exemplo, "Sinto-me como se fosse a sela porque neste grupo eu... "
- Este exercício também pode ser utilizado como parte de um debriefing de uma atividade.

## Comentários da Prática

*Experimentámos com um grupo misto de animadores de juventude - um exercício muito bom.*

*Experimentámos num grupo de jovens, onde havia jovens com atraso mental ligeiro e paralisia cerebral - não funcionou, as instruções e a sequência de ações eram demasiado complicadas.*

*Utilizámos o cartaz do Dia da Diversidade de um colega. Foi útil para aqueles que não andam de bicicleta ou que não conseguem perceber imediatamente quais são as peças de uma bicicleta.*

## NOTAS E REFLEXÕES

---

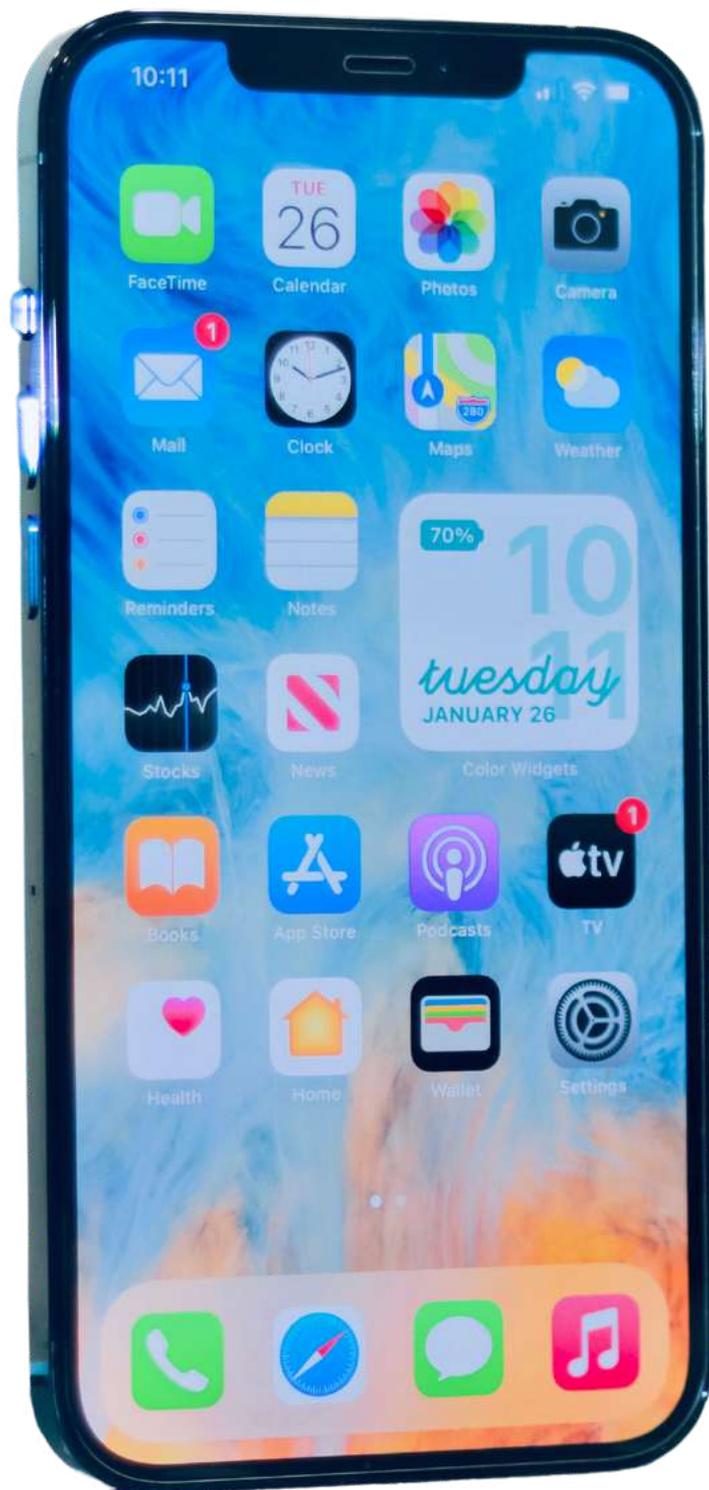
---

---

---

---





# POINTERS ALONE ARE NOT YET A WATCH



**EVERY TEAM MEMBER COUNTS!**

[mitmekesisus.ee](http://mitmekesisus.ee)

[#mitmekesisus](https://twitter.com/mitmekesisus)





# 3 DEBRIEFING: TORNAR A APRENDIZAGEM CONSCIENTE

## Um debriefing é o toque final

Como educadores, o nosso objetivo final é estimular e apoiar a aprendizagem, e isto para todos os jovens que apoiamos. Neste manual de ferramentas de habilidades mistas, propomos a utilização de diferentes exercícios de aprendizagem baseados em jogos e aplicamos várias técnicas de gamificação na sua construção.

Isto com a intenção de criar um ambiente de aprendizagem diferente - e particularmente acessível e agradável - para todos. No entanto, um dos possíveis perigos desta abordagem é o facto de a forma poder sobrepor-se ao conteúdo. Por outras palavras, os elementos lúdicos e divertidos sobrepõem-se à dimensão de aprendizagem pretendida.

De acordo com a nossa experiência (incluindo o nosso percurso educativo profissional e pessoal), a incerteza e a falta de experiência na organização de debriefings bem pensados e eficazes podem levar à rejeição desta parte essencial do processo de aprendizagem. Muitas vezes, o tempo passa a correr durante a excitação do exercício gamificado, e damos por nós limitados pelo tempo quando a fase de debriefing tem de começar. Assumir que a aprendizagem no âmbito da atividade é suficientemente clara para todos e ignorar o debriefing não é aconselhável.

Neste capítulo, exploramos em conjunto a forma de organizar esse debriefing, e isto de diferentes maneiras possíveis. Antes de mais, porém, vamos esclarecer alguma terminologia: muitos de nós têm a tendência para confundir a avaliação de uma atividade com um debriefing.

## Uma avaliação, uma reflexão ou um debriefing?

Todos estes conceitos são diferentes. No âmbito do projeto IncED, definimo-los na seguinte perspetiva.



### Reflexão

Este é o processo pelo qual se revê/pensa/analisa uma experiência e o seu papel nessa experiência, de modo a aprender com ela. É uma análise da nossa experiência e explora a forma como podemos fazer alterações com base nos nossos erros, continuar o que foi bem-sucedido e enriquecer os nossos conhecimentos, práticas ou atitudes. É uma procura de compreensão de si próprio/dos outros e dos comportamentos.



### Avaliação

É o processo de fazer uma avaliação de uma experiência ou de uma pessoa/grupo, em comparação com objetivos previamente definidos. É uma verificação da realização e do sucesso de acordo com os indicadores definidos. É a análise do desempenho com o objetivo de o melhorar.



### Debriefing

Trata-se de um processo de reflexão organizado e estruturado, que pode ocorrer individualmente, com os seus pares ou em grupos maiores.

Tudo isto pode ser feito a nível individual (por exemplo, um a um) ou em grupo.

## Organização de um debriefing

Seguimos as 4 etapas básicas baseadas no modelo de Roger Greenaway, denominado "modelo 4F":



## **Feelings/Sentimentos**

Durante esta primeira fase, exploramos as emoções e os sentimentos. Consideramos que esta é uma parte muito importante do debriefing, uma vez que permite a cada pessoa expressar o impacto pessoal e emocional da atividade ou experiência. Esta fase permite que todos os intervenientes/participantes expressem as suas emoções e criem uma primeira impressão/camada para analisar mais tarde durante os factos e conclusões. Dar tempo suficiente para esta fase dá às pessoas o espaço emocional para diferenciar pontos de vista subjetivos e objetivos sobre os factos.

Importante - Mesmo que tenha implementado uma atividade de simulação (dramatização ou exercício semelhante em que os participantes lidam com um cenário fictício), as emoções e os sentimentos são reais e devem ser discutidos e respeitados.

## **Facts/Factos**

Nesta segunda fase, exploramos em conjunto os "factos concretos". Durante uma atividade, podem ocorrer muitas ações diferentes e este é o momento de esclarecer isto a todos, para que o grupo tenha uma visão mais ampla de todos os diferentes elementos e ações que aconteceram. Este é o momento em que praticamos a "reportagem objetiva" sem preconceitos de julgamento ou de opinião. É emocionante ver se todos concordamos com estes factos. Não exploramos o "como" ou "por que razões", isso é algo que guardamos para as "Conclusões". No entanto, este é um bom momento para "desmistificar" o exercício, por exemplo, no caso de existirem "regras ocultas".

## **Findings/Descobertas**

Depois dos Sentimentos e dos Factos, começamos a "investigar" e a interpretar a situação. Exploramos as razões pelas quais algumas coisas foram ditas ou ficaram por dizer, as razões para as ações tomadas ou não. As principais questões a explorar nesta fase referem-se a "como" e "por que razões". Um lembrete: aconselhamos a limitar as perguntas diretas "porquê", uma vez que estas provocam frequentemente uma resposta defensiva e conduzem a respostas justificativas. É também nesta fase que começam a surgir os resultados da aprendizagem, para que os participantes tomem consciência das intenções do(s) exercício(s).

## **Future/ Futuro**

Olhar para o futuro e decidir quais as descobertas/aprendizagens que queremos levar connosco e como as vamos aplicar na nossa vida futura. Consideramos que esta é uma fase muito importante do debriefing, uma vez que está diretamente relacionada com o objetivo inicial da atividade/experiência.

Seguindo o "modelo 4F" anteriormente mencionado, sugerimos as seguintes perguntas, na ordem abaixo, como possível orientação. No entanto, cada atividade e exercício deste manual inclui uma lista de perguntas de debriefing adaptadas.

#### **SENTIMENTOS**

Como se sentiu durante a atividade?  
Como se sente depois da atividade?  
O que pensa sobre a atividade?

#### **A ATIVIDADE**

O que aconteceu (em termos gerais)  
O que é que fez?  
Como é que atingiu o objetivo (ou não)?

#### **LEMBRAR-SE**

O que é que se vai lembrar?  
O que é que te faz lembrar algo?

#### **RELAÇÃO ATIVIDADE-REALIDADE**

Sobre o que é que foi esta atividade?  
DEncontra situações semelhantes na vida real (na tua vida)?  
Estas coisas acontecem na realidade?

#### **E SE...**

Se... (dê um elemento da atividade) fosse alterado?  
Se ... voltasse a jogar?

#### **O QUE VEM A SEGUIR**

O que mudaria na realidade?  
Que atividades concretas está inspirado a fazer agora?

## Algumas dicas para a organização de um debriefing

- Lembre-se que os participantes estão a partilhar impressões e experiências pessoais. Não é necessário que todos concordem com o mesmo.
- Se alguma coisa for demasiado pesada ou importante para ser tratada durante a fase de debriefing, concordar em colocá-la na agenda para outra altura.
- O silêncio não é uma coisa "má", permite a todos pensar e refletir.
- Partilhar e acordar com o grupo quanto tempo durará a sessão de balanço. Isto promove a paciência para alguns, enquanto que "ser mais direto" para outros.
- Resuma e parafraseie regularmente para se certificar de que todos compreenderam o mesmo. Utilize frases como "Será que o meu entendimento está correto de que..." ou "Podemos concluir que...".
- Não faz mal estar errado. Não hesite em partilhar com o grupo se achar que cometeu um erro. Isso contribui para a transparência e para um ambiente aberto.
- Certifique-se de que todos podem ver e ouvir todos (por exemplo, num círculo). Isto contribui para a participação de cada um.
- Para evitar que alguém vá diretamente para as conclusões no início do debriefing, é bom explicar as diferentes etapas do debriefing. Depois de o grupo se habituar a esta ordem, os debriefings tornam-se fáceis e proveitosos.

Encontrará abaixo algumas ligações onde pode encontrar outros materiais qualitativos: descarregar e imprimir gratuitamente ou simplesmente encomendar:

**The Heart of Reflection** [theheartofreflection.com](http://theheartofreflection.com)

Aqui pode descarregar gratuitamente as três diferentes ferramentas de reflexão, tutoriais em vídeo e um manual do facilitador (materiais disponíveis em 6 línguas diferentes):

- Auto-reflexão: traçar metas, competências, objetivos de aprendizagem e sentimentos para si próprio. Cada conjunto de cartões é acompanhado de cartões com perguntas de apoio.
- Reflexões entre pares e em pequenos grupos: os mesmos materiais que para a auto-reflexão, mas com um mapa de reflexão.
- Reflexões de grupo e debriefing: um mapa e cartões orientadores de debriefing criam um processo de debriefing rico.

**Pip Wilson and the Blob Tree** [www.pipwilson.com](http://www.pipwilson.com) | [www.blobtree.com](http://www.blobtree.com)

Neste sítio Web, pode descarregar e/ou encomendar "imagens Blob". São excelentes para refletir, avaliar e fazer um balanço de qualquer atividade. Um "Blob" é uma imagem de uma pessoa, nem jovem nem velha, nem feminina nem masculina e fora de qualquer cultura. São intemporais.

**Dixit cards** [www.libellud.com](http://www.libellud.com)

Estas cartas formam um jogo de tabuleiro, mas são um excelente material para utilizar em reflexões e interrogações. Dixit é um baralho de cartas ilustrado com imagens de sonho. Os alunos podem escolher uma ou mais cartas para explorar diferentes questões de um debriefing. As imagens ajudam a verbalizar as respostas.



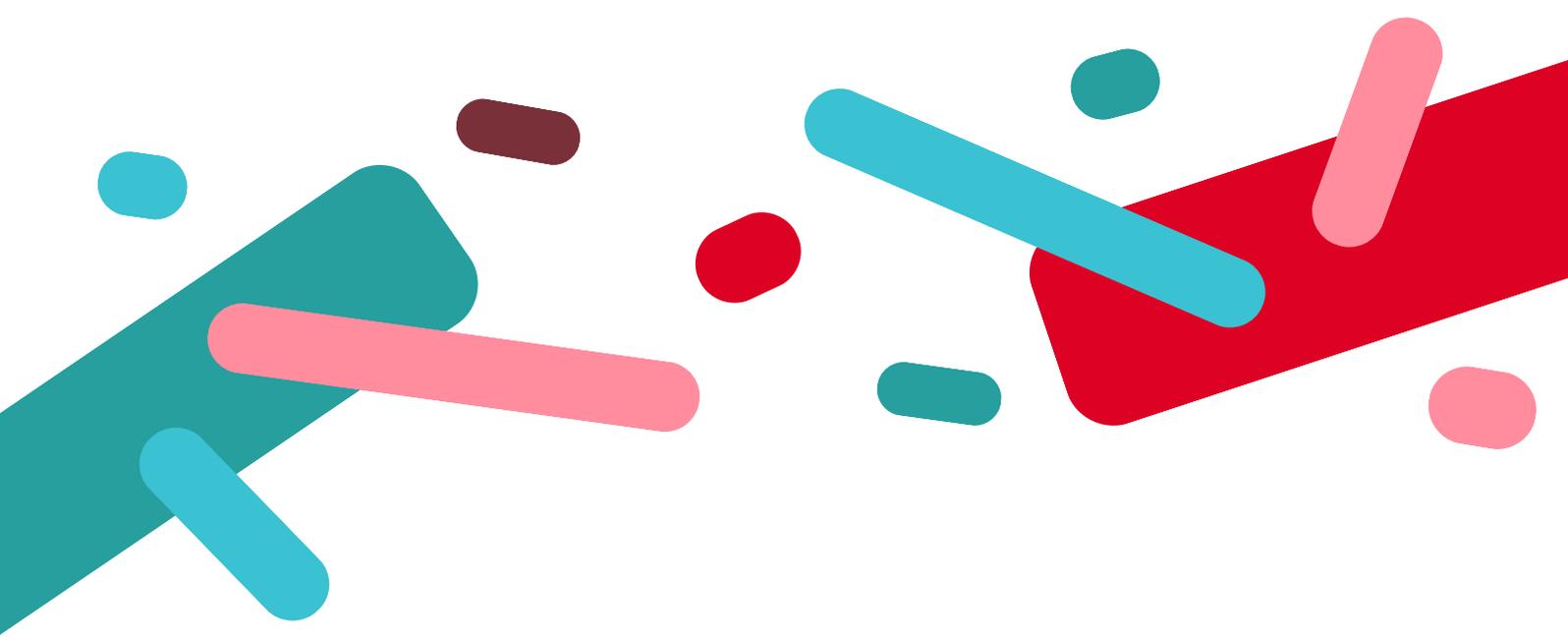
# 4 CONHEÇA O NOSSO MANUAL INCLUSIVO

Este manual complementa o 'Un-Manual', que fornece um contexto de fundo rico para trabalhar com grupos de capacidades mistas.

Esta publicação pode ser consultada através da seguinte ligação/código QR.



[inced.viverekool.ee](https://inced.viverekool.ee)

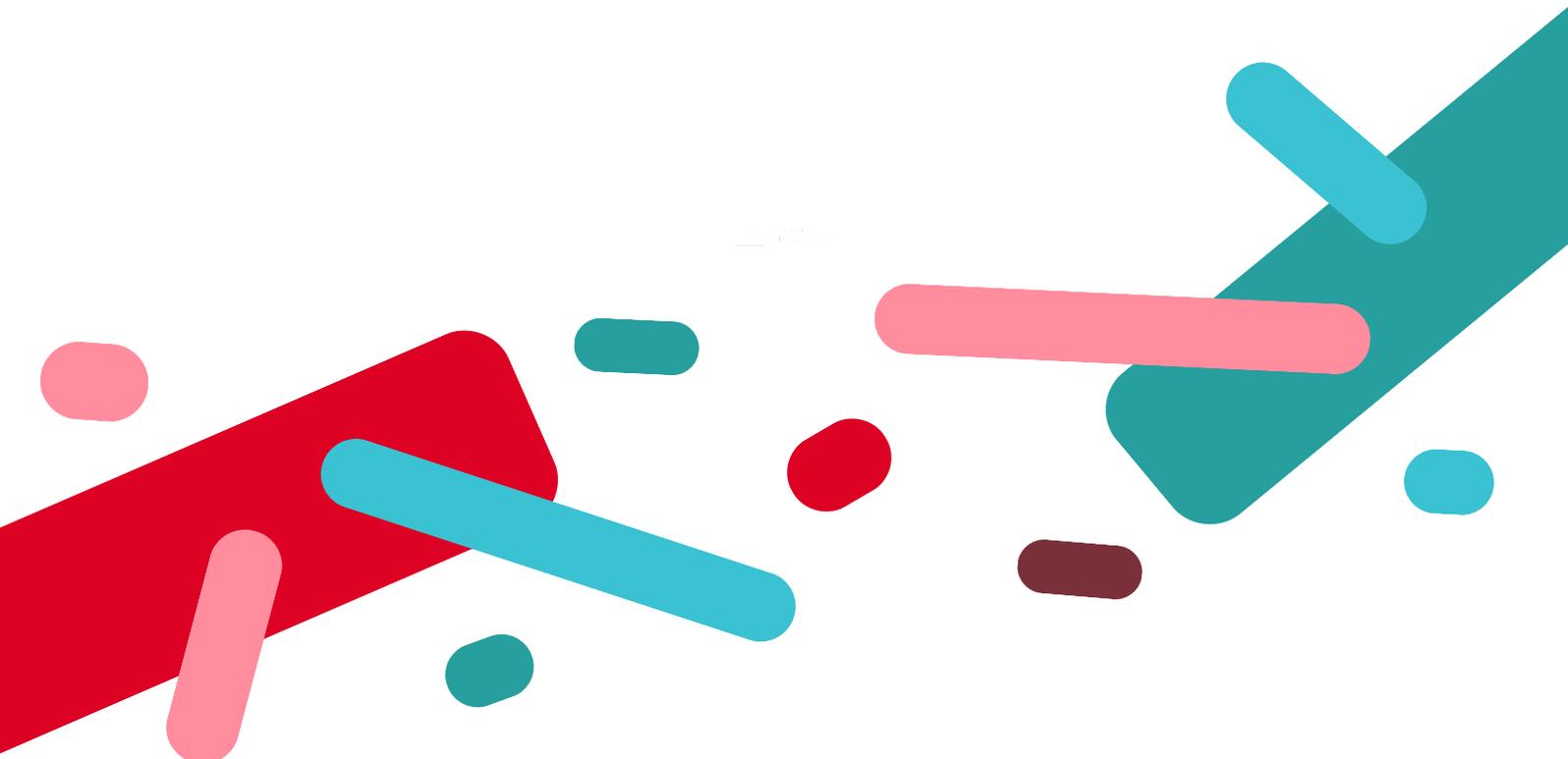




# IncEd

Inclusive Education

## CAIXA DE FERRAMENTAS EDUCATIVAS



Co-funded by  
the European Union



erasmus+ and  
european solidarity  
corps agency