



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Telma Cristina Dias Gonçalves

**O LUGAR DA INTERVENÇÃO SOCIOEDUCATIVA
NUMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE
SOLIDARIEDADE SOCIAL: ÂMBITOS,
CONTEXTOS E ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Educação Social,
Desenvolvimento e Dinâmicas Locais orientado pela Professora
Doutora Maria do Rosário Pinheiro e apresentado à Faculdade de
Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2021

Agradecimentos

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

O percurso que agora finda, iniciou-se há cerca de cinco anos, quando de malas e bagagens, rumei da Veneza Portuguesa para a Cidade dos Amores, viver a aventura mais enriquecedora que já experienciei. O presente relatório reflete um percurso composto por ansiedades, alegrias, desafios e algumas preocupações. Este caminho está longe de ser solitário, ao longo destes anos contei com vários apoios e, por isso, agradeço a todos/as!

À minha orientadora, Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro, por quem tenho uma estima e admiração. Soube escutar, guiar, encaminhar, sorrir e sobretudo encorajar. Obrigada pelo apoio e orientação neste trabalho!

Ao Centro Social e Paroquial da Vera Cruz, por me receberem tão bem e me fazerem sentir, desde o primeiro dia, que estou em “casa”. Em especial, à Dra. Adelaide e à Dra. Emília pela oportunidade de aprender, pela disponibilidade, pelo suporte, pelos conselhos, pela liberdade, pela confiança e pela amizade. À Dra. Clarinda, com quem tanto aprendi. E sem esquecer, a Dra. Sofia, com quem dei enormes gargalhadas.

À minha família, fonte de amor e de segurança, à minha mãe, pai, irmão, cunhada, avô, à minha madrinha, à Inês, à Luz e ao Pedro que me apoiaram incondicionalmente e me fizeram ver, vezes sem conta, que era capaz. Ao meu primo Miguel, pelo companheirismo, paciência e encorajamento diário. À Yara, por me lembrar do quão bom é, por vezes, ter a simplicidade de uma criança. E ao Duarte, o meu sobrinho, que mesmo ainda sem falar, me ensina as lições mais bonitas e dá-me força para prosseguir.

À Inês e ao Fábio com quem durante três anos tive o privilégio de partilhar casa, sem eles, nada seria igual. Juntos crescemos, evoluímos e agora ... lado a lado, terminamos esta etapa!

Às minhas amigas, em especial à Ana, à Carol, à Bea, à Rafa, à Margarida, à Juca, à Adri e à Nô, por serem um apoio, por terem escutado e encorajado. Um agradecimento especial à Lis, a companheira de viagem pronta a embarcar a qualquer hora, seja qual for o desafio, é a confidente, é o pilar! E ao Van, pela paciência e presença.

Muito obrigada a todos/as!

Resumo

Uma Instituição Particular de Solidariedade Social é vital na comunidade, pois coloca em ação os deveres morais de assistência, proteção e justiça. Descrever a intervenção socioeducativa levada a cabo no Centro Social e Paroquial da Vera Cruz, em Aveiro, no âmbito do estágio do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, é o objetivo deste relatório. Foram alvo de intervenção o Projeto Alternativas, um projeto de educação e promoção da saúde em contexto escolar com foco na prevenção dos comportamentos aditivos e dependências, e a Casa de Abrigo Vera Vida, uma instituição especializada na proteção e no apoio a mulheres vítimas de violência doméstica e seus/suas filhos/as. No Projeto Alternativas foram desenvolvidas atividades de sensibilização e informação comunitária, nas redes sociais, e educativa, em cinco estabelecimentos escolares, num total de sete turmas, abrangendo 160 crianças e jovens entre os 5 e os 19 anos. Na Casa de Abrigo apoiou-se a construção dos projetos de vida, mediante a capacitação para a elaboração do *curriculum vitae* e o acompanhamento a diferentes serviços e oportunidades de integração social. Foram dinamizadas seis atividades lúdico-pedagógicas – Oficina: Criatividade em Ação – para as crianças que vivem com as mães na Casa. Em resposta às necessidades da instituição, foram criados, implementados e avaliados dois projetos – Projeto Alternativas *Online* e Sebenta de Aprendizagem. O primeiro materializou-se num *website* que disponibilizou dois guias, cinco vídeos e outros recursos (para jovens, famílias, educadores/as) sobre o uso saudável dos ecrãs. A Sebenta de Aprendizagem foi um programa criado para ser aplicado na modalidade individual. Num único caso, ao longo de 19 sessões, desenvolveram-se competências de língua portuguesa, nos domínios da compreensão, produção oral, leitura, escrita e interação, o que contribuiu para o processo de autonomização da participante. A especificidade destas intervenções contribuiu para aumentar os meios e os recursos das respostas sociais referidas e para desenvolver competências essenciais à *praxis* profissional como Educadora Social – planeamento, gestão e avaliação de projetos, gestão de casos em acolhimento, apoio e acompanhamento individualizado e intervenção social direta na comunidade.

Palavras-chave: Violência Doméstica; Comportamentos Aditivos e Dependências; Intervenção Preventiva; Educação Social; Autonomização.

Abstract

A Particular Institution of Social Solidarity is vital in a community, as it puts in action the moral duties of assistance, protection, and justice. The main goal of this paper is to describe the socio-educational interventions that took place in the Vera Cruz's Parish Social Center, in Aveiro, during an internship required for the Master's Degree in Social Education, Development and Local Dynamics by the Faculty of Psychology and Education Sciences of the University of Coimbra. The targets of this intervention were *Projeto Alternativas*, a project with the aim of promoting education and health in a school context, and with a special focus on the prevention of addictive behaviors and dependencies, and *Casa de Abrigo Vera Vida*, an institution specialized in the protection and help of women who were victims of domestic violence, as well as their children. In *Projeto Alternativas*, activities for the raising of community awareness and information in social media were developed, as well as in an educational context, in five schools, a total of seven classes, and including 160 children and young people between the ages of 5 and 19. In *Casa de Abrigo*, the construction of life projects was endorsed, this according to the capability of elaboration of a *curriculum vitae* and the assistance to different services and opportunities for social integration. Six recreational-pedagogical activities were fostered – Workshop: *Criatividade em Ação* (Creativity in Action) – for the children who live with their mothers in the institution. In response to the needs of the institution, two projects were created, implemented, and evaluated – *Projeto Alternativas Online* and *Sebenta de Aprendizagem*. The first project resulted in a website that made available two guides, five videos, and other resources about the healthy usage of screens (for young people, families, and educators). *Sebenta de Aprendizagem* consists of a program created to be applied on an individual basis. In a single case, throughout 19 sessions, Portuguese skills were developed in the domains of comprehension, spoken production, reading, writing, and interaction, which contributed to the process of autonomy of the participant. The specificity of these interventions contributed to the increase of the means and resources of the referred social responses, as well as to develop essential skills to the professional *praxis* as a Social Educator – planning, management and evaluation of projects, management of foster cases, individual care and assistance, and direct social intervention in a community.

Keywords: Domestic Violence; Addictive Behaviors and Dependencies; Preventive Intervention; Social Education; Autonomy.

Lista de Acrónimos

- ACM** – Alto Comissariado para as Migrações
- APAV** – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
- ARS Centro IP** – Administração Regional do Centro Instituto Público
- CAD** – Comportamentos Aditivos e Dependências
- CAFAP** – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental
- CAPPYC** – *Cannabis Abuse Prevention Program For Young Consumers*
- CATL** – Centro de Atividades de Tempos livres
- CAVV** – Casa de Abrigo Vera Vida
- CIG** – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género
- CLAIM** – Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes
- CLDS** – Contratos Locais de Desenvolvimento Social
- CMA** – Câmara Municipal de Aveiro
- CSPVC** – Centro Social e Paroquial da Vera Cruz
- DGE** – Direção-Geral da Educação
- DGERT** – Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho
- DGS** – Direção-Geral da Saúde
- DH** – Direitos Humanos
- DICAD** – Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências
- DSRC- DGEstE** – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direção de Serviços da Região Centro
- EC** – Estágio Curricular
- ES** – Educação Social
- FEINPT** – Fundo para a Integração de Nacionais de Países Terceiros
- FPCEUC** – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
- GIP** – Gabinete de Inserção Profissional
- GNR** – Guarda Nacional Republicana
- IEFP** – Instituto de Emprego e Formação Profissional
- IPRC** – Instituto Português de Relações com o Cliente
- IPSS** – Instituições Particulares de Solidariedade Social
- ISS** – Instituto da Segurança Social
- MIES** – Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social

OMS – Organização Mundial de Saúde
PES – Promoção e Educação para a Saúde
PNCVD – Planos Nacionais contra a Violência Doméstica
POEFDS – Programa Operacional Emprego, Formação e Desenvolvimento Social
PORI – Plano Operacional de Respostas Integradas
PRI – Programa de Respostas Integradas
PSP – Polícia de Segurança Pública
RNAVVD – Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica
RRMD – Redução de riscos e minimização de danos
SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras
SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
SNS – Serviço Nacional de Saúde
SPA – Substâncias Psicoativas
TO – Teatro do Oprimido
UNIVERA – Unidade de Inserção na Vida Ativa
VD – Violência Doméstica
VVD – Vítimas de Violência Doméstica

Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract	iv
Lista de Acrónimos	v
Índice de Figuras	viii
Índice de Tabelas.....	ix
Índice de Apêndices	ix
Introdução	12
Parte I. Fundamentação Teórica.....	14
Capítulo I. A Educação Social e o Educador Social: âmbitos de atuação e competências.....	14
1. A Educação Social.....	14
2. O perfil e as competências do Educador Social.....	15
Capítulo II. Estratégias socioeducativas na prevenção dos comportamentos de risco.....	18
1. Promoção e Educação para a Saúde.....	18
2. As crianças e a promoção de competências socioemocionais	20
3. A adolescência e os comportamentos de risco.....	21
4. A realidade portuguesa no combate aos comportamentos aditivos e dependências ..	24
Capítulo III. A violência doméstica e as políticas de apoio e proteção às vítimas deste crime	29
1. Breves considerações sobre o fenómeno da violência	29
2. A violência doméstica: do conceito às repercussões	31
3. A realidade portuguesa na proteção, apoio e inclusão das vítimas de violência doméstica.....	35
4. As Casas de Abrigo: a trajetória do acolhimento, o <i>empowerment</i> e a autonomização.....	39
Parte II. Enquadramento Institucional.....	42
Capítulo IV. Caracterização do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz	42
1. História, valência e projetos.....	42
Parte III: Projetos implementados e atividades desenvolvidas.....	50
Capítulo V. O Projeto Alternativas <i>Online</i>	50
1. Diagnóstico	50
2. Planificação.....	52
3. Aplicação – execução	58
4. Avaliação	59

5. Produtos	61
6. Sustentabilidade.....	61
Capítulo VI. Outras atividades socioeducativas desenvolvidas no Projeto Alternativas	62
1. Sensibilização e informação comunitária	62
2. Intervenção em contexto escolar.....	64
Capítulo VII. A Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa.....	71
1. Diagnóstico	71
2. Planificação.....	72
3. Aplicação – execução	80
4. Avaliação	81
5. Resultados.....	81
6. Sustentabilidade.....	84
Capítulo VIII. Outras atividades desenvolvidas no contexto institucional de Casa de Abrigo	85
1. Atividades de sensibilização e informação comunitária.....	85
2. Atividades com as mulheres residentes	87
3. Atividades com as crianças residentes.....	87
4. Atividades técnicas	93
Capítulo IX. Participação em atividades de formação.....	95
1. Procedimentos face ao vírus Sars-Cov-2	95
2. <i>Webinar</i> Prevenção de Comportamentos Aditivos: os novos desafios.....	95
3. Ação de Capacitação: Teatro do Oprimido.....	96
Considerações Finais.....	97
Referências Bibliográficas	100
Legislação	104
Apêndices.....	105

Índice de Figuras

Figura 1. Tipologia de violência	30
Figura 2. Modelo ecológico para compreender a violência	30
Figura 3. Levantamento de necessidades do Projeto Alternativas	52
Figura 4. Objetivos do Projeto Alternativas <i>Online</i>	54
Figura 5. Calendarização do Projeto Alternativas <i>Online</i>	57
Figura 6. Critérios de avaliação do Projeto Alternativas <i>Online</i>	59
Figura 7. Análise SWOT do Projeto Alternativas <i>Online</i>	60
Figura 8. Tabela sinóptica da intervenção escolar do Projeto Alternativas	66
Figura 9. Levantamento de necessidades da Casa de Abrigo Vera Vida	72

Figura 10. Objetivos da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	73
Figura 11. Estrutura geral da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	75
Figura 12. Estrutura específica da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	76
Figura 13. Calendarização da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	79
Figura 14. Evolução dos parâmetros da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	83
Figura 15. Nuvem de palavras da Oficina: Criatividade em Ação.....	92
Figura 16. Análise SWOT do estágio curricular	99

Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise da satisfação com a Oficina: Criatividade em Ação.....	92
--	----

Índice de Apêndices

Apêndices	105
Apêndice I. Organograma do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz.....	105
Apêndice II. Projeto Alternativas <i>Online</i>	106
Apêndice III. Vídeo Dia Internacional da Não Violência.....	107
Apêndice IV. Matriz de planificação do vídeo Dia Internacional da Não Violência.....	108
Apêndice V. Vídeo Dia Mundial da Saúde Mental	109
Apêndice VI. Matriz de planificação do vídeo Dia Mundial da Saúde Mental	110
Apêndice VII. + Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável.....	112
Apêndice VIII. Matriz de planificação do + Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável	115
Apêndice IX. Semáforo do <i>Bullying</i>	117
Apêndice X. Matriz de planificação do Semáforo do <i>Bullying</i>	118
Apêndice XI. <i>Post</i> do início do ensino a distância	120
Apêndice XII. <i>Post</i> com regras para o ensino a distância.....	121
Apêndice XIII. Matriz de planificação do <i>post</i> do início do ensino a distância	122
Apêndice XIV. Matriz de planificação do <i>post</i> com regras para o ensino a distância.....	124
Apêndice XV. Teatro de sombras para as sessões no âmbito do Programa Gerações.....	126
Apêndice XVI. Matrizes de planificação das sessões do Programa Gerações.....	127
Apêndice XVII. Matrizes de planificação das sessões do Programa Eu e os Outros	137
Apêndice XVIII. Matrizes de planificação das sessões do programa CAPPYC	147

Apêndice XIX. Matrizes de planificação das sessões do Programa Devagar se vai ao Longe	151
Apêndice XX. Matrizes de planificação das sessões sobre o uso saudável dos ecrãs	164
Apêndice XXI. Matrizes de planificação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	174
Apêndice XXII. Questionário de avaliação de expectativas da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	212
Apêndice XXIII. Questionário de avaliação de satisfação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	214
Apêndice XXIV. Questionário de avaliação final da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa	216
Apêndice XXV. Grelha de observação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa.....	218
Apêndice XXVI. <i>PowerPoint</i> da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa.....	220
Apêndice XXVII. Suporte papel da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa.....	221
Apêndice XXVIII. Vídeo Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres	222
Apêndice XXIX. Matriz de Planificação do vídeo Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.....	223
Apêndice XXX. Cartaz Dia dos Namorad@s.....	225
Apêndice XXXI. Matriz de planificação do cartaz Dia dos Namorad@s	226
Apêndice XXXII. Vídeo para a Mordomia de S. Gonçálinho	228
Apêndice XXXIII. Matriz de planificação do vídeo para a Mordomia de S. Gonçálinho....	229
Apêndice XXXIV. Postal e lembrança do Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres	230
Apêndice XXXV. Matriz de planificação do postal e lembrança do Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.....	232
Apêndice XXXVI. Dia da Mulher	234
Apêndice XXXVII. Matriz de planificação do Dia da Mulher.....	235
Apêndice XXXVIII. Horário para o ensino a distância	236
Apêndice XXXIX. Dia da Criança	237
Apêndice XL. Matrizes de planificação da Oficina: Criatividade em Ação.....	238
Apêndice XLI. Grelha de observação da Oficina: Criatividade em Ação	250
Apêndice XLII. Questionário de avaliação da satisfação da Oficina: Criatividade em Ação	251
Apêndice XLIII. <i>Origamis</i> produzidos	252
Apêndice XLIV. Decoração de <i>Halloween</i>	253

Apêndice XLV. Enfeites de Natal	254
Apêndice XLVI. Ilustrações da atividade Direitos para Tod@s.....	255
Apêndice XLVII. Máscaras de Carnaval	257
Apêndice XLVIII. Postais elaborados para o Dia da Mãe	259

Introdução

O presente relatório é intitulado por “O Lugar da Intervenção Socioeducativa numa Instituição Particular de Solidariedade Social: Âmbitos, Contextos e Estratégias de Atuação”. É objetivo deste trabalho descrever, fundamentar e refletir a intervenção social e educativa levada a cabo no Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (CSPVC), em Aveiro, no âmbito do estágio curricular (EC) do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC). O EC teve como orientação científica a Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro.

Os objetivos do EC consistem em: intervir junto de mulheres vítimas de violência doméstica (VVD); criar, implementar e avaliar um projeto socioeducativo no Projeto Alternativas e na Casa de Abrigo Vera Vida; colaborar nas dinâmicas institucionais; e atuar no espaço conferido à Educação Social.

Foram alvo de intervenção socioeducativa dois contextos distintos que trabalham em diferentes âmbitos – o Projeto Alternativas com a orientação da Dra. Adelaide Costa e a Casa de Abrigo Vera Vida (CAVV), com a supervisão da Dra. Emília Lima, ambas psicólogas.

Ao longo do percurso académico, a intervenção social, sobretudo no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências (CAD) e da violência doméstica (VD), tem despertado o nosso interesse e o desejo de intervir, aprender e refletir. Neste seguimento, durante nove meses – de setembro de 2020 a junho de 2021 – atuámos na área da educação e promoção da saúde em contexto escolar, com foco na prevenção dos CAD, e no apoio, capacitação e autonomização de mulheres VVD e seus/suas filhos/as.

O EC foi um verdadeiro desafio. Na fase inicial, a pandemia da Covid-19 encontrava-se num estado bastante evolutivo, o que afetou as atividades normais e exigiu o estágio a partir de casa. Um mês após o início desta experiência, em outubro de 2020, suspendemos o EC, devido à infeção pelo vírus Sars-Cov-2, o que ditou um afastamento para o necessário tratamento. Em virtude do contexto de risco em que atuávamos, em maio de 2021, integrámos o plano institucional de vacinação.

A elaboração do presente documento emerge como suporte teórico do trabalho desenvolvido nas respostas sociais em que intervimos e inclui a informação recolhida durante os momentos de observação, os diálogos e as questões colocadas às orientadoras locais, mas também resulta da leitura de bibliografia específica sobre os conteúdos

versados. Este relatório segue uma estrutura que consideramos ser a mais apropriada para dar conta dos dois grandes eixos de intervenção já referidos. Apresenta três partes, o enquadramento teórico, o enquadramento institucional e os projetos e atividades que desenvolvemos.

A Parte I é composta por três capítulos que sintetizam a revisão da literatura das temáticas subjacentes às repostas sociais em que intervimos. O primeiro aborda a Educação Social (ES) e o/a¹ profissional relativamente aos seus âmbitos de atuação e às suas competências, quer na resposta às mulheres VVD, quer na ação em contexto escolar. O segundo reflete as estratégias socioeducativas para a prevenção dos comportamentos de risco, tais como a Promoção e a Educação para a Saúde e o desenvolvimento de competências socioemocionais nas crianças. O terceiro enquadra a problemática inerente à VD quanto ao seu processo, tipologia, fatores de risco, impacto, e a realidade portuguesa na proteção, apoio e inclusão das vítimas deste crime, com foco na resposta de Casa de Abrigo.

A Parte II é o enquadramento institucional, na qual se caracteriza o CSPVC quanto à sua história, valência e projetos.

A Parte III integra cinco capítulos que descrevem os projetos que planificámos, implementámos e avaliámos e outras atividades. O primeiro capítulo aborda o Projeto Alternativas *Online*, um recurso inovador para jovens, famílias e educadores/as, com recurso às fases de diagnóstico, planificação, aplicação-execução, avaliação, produtos e sustentabilidade. O segundo descreve as atividades elaboradas ao nível da sensibilização e informação comunitária para as redes sociais e as intervenções em estabelecimentos escolares. O terceiro pormenoriza, com recurso às fases do projeto anterior, a Sebenta de Aprendizagem, uma estratégia de apoio socioeducativo para a aprendizagem da língua portuguesa. O quarto capítulo integra as atividades realizadas com as crianças das mães da Casa, com as quais dinamizámos seis atividades de carácter lúdico-pedagógico – Oficina: Criatividade em Ação. O quinto capítulo reflete as três formações em que participámos e que foram promovidas pelo CSPVC.

O relatório termina com as considerações finais que refletem a intervenção socioeducativa efetuada no EC e a importância desta experiência para o desenvolvimento de competências imprescindíveis à *práxis* profissional enquanto Educadora Social.

¹ Este relatório segue as normas orientadoras de escrita inclusiva da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (2009).

Parte I. Fundamentação Teórica

Capítulo I. A Educação Social e o Educador Social: âmbitos de atuação e competências

1. A Educação Social

A Educação Social (ES), tal como se afigura atualmente, é uma profissão recente em Portugal (Correia, Martins, Azevedo & Delgado, 2014)².

A ES emerge por múltiplos fatores, entre os quais: o proliferar dos fenómenos de exclusão social e de marginalização; a consciência da ineficácia dos processos assistenciais e de intervenção tradicionais, alicerçados no emergencialismo e na caridade (Timóteo, 2015); e a expansão do conceito de educação que extravasa as fronteiras escolares e passa a ser perspectivada em termos de educação ao longo da vida e em diferentes espaços – além da educação formal, é reconhecida a não formal e a informal (Azevedo & Correia, 2013).

Num cenário em que cada vez mais os Direitos Humanos (DH) e de justiça social são valorizados, urge a criação de respostas inovadoras assentes em políticas socioeducativas, capazes de enfrentar a complexidade vivenciada e de desenvolver os indivíduos, dotando-os de *empowerment* e de autonomia (Azevedo & Correia, 2013).

Com base na conjectura explanada surge, em Portugal, a ES, motivada “pela consciência de que o trabalho social precisava de novas políticas educativas, uma vez que o assistencialismo se tornava já redutor (e até contraditório) das necessidades de intervenção social” (Azevedo & Correia, 2013, p. 3). Assim, nasce um espaço profissional que interceta a área social com a educativa e que se preocupa com a transmissão de valores, de normas, e com o desenvolvimento.

A Pedagogia Social é a disciplina que fundamenta a ação profissional da ES e lhe confere um conjunto de conhecimentos, metodologias e técnicas que possibilitam uma intervenção pedagógica e promotora da educabilidade, mediante uma relação de respeito pelo outrem, pelas suas necessidades e desejos (Azevedo & Correia, 2013). Este compromisso educativo concede a cada Educador/a Social uma especificidade que o/a diferencia dos/as demais profissionais do domínio social (Azevedo & Correia, 2013).

² O presente documento foi redigido em conformidade com a 6.ª Edição das normas da *American Psychological Association*.

De acordo com Senra-Varela (2012), a atuação de profissionais de ES visa o desenvolvimento pessoal e a socialização dos indivíduos. A mesma autora indica dez objetivos que podem orientar a ES: informar o público intervencionado sobre os serviços e profissionais; observar os contextos para identificar quem se encontra em situação de risco social; conhecer o indivíduo intervencionado para adaptar a ação à sua realidade e necessidades; planificar e implementar uma intervenção educativa capaz de melhorar a qualidade de vida do grupo/indivíduo; (re)integrar os indivíduos na sociedade; envolver a realidade social do indivíduo e o próprio na ação educativa; coordenar o trabalho com outros/as profissionais, articulando uma atividade em rede; mediar o acesso dos indivíduos à intervenção ou instituições; fornecer alternativas aos indivíduos nas áreas que apresentem mais dificuldades; e dinamizar, promover, reforçar e potenciar as relações de coexistência (Senra-Varela, 2012).

De acordo com Díaz (2006) “o indivíduo socializa-se dentro e fora da instituição escolar e, por isso, a ES efetua-se em todos os contextos nos quais se desenvolve a vida do ser humano” (p. 92). Consequentemente, Martins (2020) compreende que a ES integra diversos âmbitos de intervenção:

a animação sociocultural, socioeducativa e gerontológica; a inserção no mercado de trabalho e da formação empresarial; as crianças e/ou jovens em risco ou em perigo, incluindo o acolhimento institucional e adoção; a marginalização, a exclusão e a delinquência infanto-juvenil; a educação escolar, de adultos e educação gerontológica (terceira idade) e intergeracional; a cooperação para o desenvolvimento local e do empreendedorismo social; da educação ambiental e ecológica (sustentabilidade); a gestão e difusão/promoção da cultura, do património e do turismo ecológico/rural; os imigrantes, os refugiados e os grupos étnicos; a promoção da mulher; a violência e maus-tratos; a mediação (escolas, social), etc. (p. 2171)

Em suma, a capacidade da ES transmitir valores e normas fundamentais à ordem social e, simultaneamente, intervir junto dos problemas/desvios sociais justifica a sua polivalência técnica e a multiplicidade de papéis e funções que cada profissional desta área pode assumir (Correia, Martins, Azevedo & Delgado, 2014).

2. O perfil e as competências do Educador Social

O/A Educador/a Social age sempre com uma intencionalidade educativa e possui um saber próprio e pedagógico que lhe permite atuar em situações concretas da realidade social diante de crianças, jovens, adultos/as e idosos/as (Azevedo & Correia, 2013; Correia, Martins, Azevedo & Delgado, 2014; Mateus, 2012).

A sua ação centra-se nos indivíduos com o objetivo de os capacitar, desenvolver e autonomizar, enquanto os envolve na construção dos próprios projetos de vida

(Azevedo & Correia, 2013). Há uma valorização da individualidade e unicidade e, conseqüentemente, as necessidades, as experiências e as capacidades de aprender a aprender, aprender a ser, a fazer e a estar com os/as outros/as são tidas em conta aquando da intervenção (Azevedo & Correia, 2013). O/A Educador/a Social “trabalha com as pessoas e não para as pessoas” (Leitão, 2015, p. 22).

No leque de competências que caracterizam cada profissional de ES, encontra-se: a empatia; o conhecimento social; a comunicação e a abertura; o autocontrolo; a autoestima e a autoeficácia; o trabalho em equipa; a consciência profissional; a tolerância; o altruísmo; e a paciência (Herrero, 2009; Mateus, 2012).

2.1 O papel profissional na resposta às vítimas de violência doméstica

O/A Educador/a Social “enquanto profissional habilitado para uma intervenção na esfera social, confronta-se, no dia-a-dia, com o lado mais negro da vida e do mundo” (Mateus, 2012, p. 69), tal como a problemática inerente à violência doméstica (VD).

Junto das vítimas de violência doméstica (VVD), cada profissional é vital, dado que a sua ação visa uma mudança social (Mateus, 2012) e “procura, de modo plural e integrado, ler e compreender a realidade psicossocial e agir sobre ela, transformando-a” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 25).

Assim, junto deste público, promove uma mudança social e comportamental. As suas ações passam por: compreender o contexto em que as VVD se encontram; auxiliar a (re)inserção laboral; procurar habitação; promover ações que desenvolvam competências sociais, pessoais e profissionais necessárias a uma futura (re)integração na sociedade; e autonomizar e construir um projeto de vida sem violência. Afinal, a ES intenta uma “educação emancipatória, transformadora e transformativa” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 16) e “a criação de pontes entre o indivíduo, a família, as instituições e a sociedade em geral” (Mateus, 2012, p. 62). O objetivo é capacitar e enriquecer cada indivíduo. Na comunidade, o/a Educador/a Social tem um papel determinante na consciencialização e dinamização de iniciativas que sensibilizem para esta temática.

2.2 O papel profissional na atuação em contexto escolar

A escola é um contexto complexo que se assemelha a uma micro sociedade, inclui: alunos/as, professores/as, pessoal não docente, famílias e a comunidade (Correia, 2015; Viegas, 2015). Nesta conjuntura, de acordo com Correia (2015) é premente uma

atuação interdisciplinar, que integre diferentes saberes e áreas do conhecimento e que seja capaz de intervir em diferentes domínios e contextos. Problemas como o insucesso, o abandono e absentismo escolares, a violência nas escolas, a estigmatização dos alunos e respetivas famílias e a própria avaliação da escola exigem uma intervenção sócio-educativa capaz de estabelecer uma construção partilhada e diversificada de soluções. (p. 4)

Após o descrito, evidencia-se a pertinência de um/a Educador/a Social “para a dinamização de uma escola mais humanista, capaz de dar respostas aos novos desafios sociais e de precaver eventualmente problemas e conflitos” (Viegas, 2015, p. 7).

A ES atua de forma preventiva ou mesmo reparadora e, por isso, no contexto escolar, este/a profissional pode focar a sua intervenção “nestas duas formas, isto é, educando preventivamente e preparando os jovens para conviverem em sociedade, e, por outro lado, atuando em problemas concretos, ajudando os indivíduos ou grupos a resolver as suas questões” (Viegas, 2015, p. 8).

Nas múltiplas áreas em que o/a Educador/a Social pode atuar na escola, destacam-se: “ações educativas de carácter preventivo, educativo, (in)formativo e de sensibilização (por exemplo, na área da saúde, ambiente, cidadania, convivência, relações interpessoais, etc., trabalhando em especial, as questões relacionadas com os valores)”; “auscultação dos pais/encarregados de educação, percebendo que tipo de problemas têm com os filhos/as e programação de sessões de aconselhamento e de competências parentais”; “mediação social e escolar a um nível mais conscientizador, educativo e preventivo e não apenas aquando do despontar dos problemas/conflitos” (Viegas, 2015, p. 10), pois é neste âmbito que o Projeto Alternativas atua.

Em síntese, cada profissional de ES promove a inclusão escolar e social e um clima positivo e saudável de convivência.

Capítulo II. Estratégias socioeducativas na prevenção dos comportamentos de risco

1. Promoção e Educação para a Saúde

No final do século XX, com o acréscimo dos custos inerentes aos tratamentos médicos, emerge um movimento a favor de uma nova Saúde Pública e de uma mudança social e política (Faria & Carvalho, 2004). Esta nova dinâmica origina, em 1978, a Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde (Faria & Carvalho, 2004) e, passado uma década, realiza-se a 1.^a Conferência sobre Promoção da Saúde. Desta última, resulta a Carta de *Ottawa* que explicita os conceitos e fundamentos da Saúde para todos/as no ano de 2000 e subsequentes (Faria & Carvalho, 2004).

O conceito de Saúde não tem uma definição consensual, dado que “varia ao longo do tempo, de acordo com as concepções vigentes, os grupos sociais e as experiências individuais” (Graça, 2015, p. 8). A Organização Mundial de Saúde (OMS) encara esta aceção como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (Carta de Ottawa, 1986)³ e não exclusivamente a ausência de doença ou enfermidade (Graça, 2015).

A Saúde é um direito humano e é um recurso para a vida que possibilita uma vivência biopsicossocial e mental positiva, mas exige o controlo e a responsabilização sobre os seus determinantes⁴ (Carta de Ottawa, 1986; Frasquilho, 2008; Graça, 2015).

O progresso no conhecimento, cidadania e valor concedido à Saúde, impulsiona o surgimento de novos conceitos, políticas e intervenções (Graça, 2015). O objetivo é uma sociedade “em que todos tenham acesso aos recursos constituintes da qualidade de vida: educação, habitação, meio ambiente, emprego, lazer, cultura, alimentação, segurança, participação social e serviços de saúde” (Frasquilho, 2008, p. 30). Neste seguimento, emerge a Promoção e Educação para a Saúde (PES) (Frasquilho, 2008). Com o objetivo de dotar os indivíduos e os grupos de ferramentas que lhes permitam refletir sobre os seus comportamentos e levá-los a adquirir condutas mais saudáveis (Precioso, 2004), a PES contribui para o “desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes” (Pereira & Cunha, 2017, p. 6).

A Promoção da Saúde educa a comunidade a fim de reduzir a probabilidade de ocorrerem problemas ao nível da Saúde (Frasquilho, 2008), é um processo que procura a capacitação grupal e individual com vista à melhoria da Saúde e dos seus determinantes

³ Informação retirada da Carta de *Ottawa* (1986).

⁴ Os determinantes de Saúde são “o conjunto de fatores pessoais, sociais, económicos e ambientais que influenciam a saúde dos indivíduos ou das comunidades (WHO, 1998 citado por Graça, 2015, p. 9).

(Carta de Ottawa; Graça, 2015). Esta abordagem engloba “as acções que devem ser levadas a cabo ao nível educativo, organizacional, ambiental, económico e político, destinadas a facilitar mudanças de comportamentos e do ambiente com o objectivo de melhorar a saúde” (Loureiro, 2008, p. 65).

Uma das melhores formas de alterar os comportamentos de risco para a Saúde e de adotar condutas saudáveis é a Educação para a Saúde, que deve ser iniciada no seio familiar e estender-se na comunidade através do sistema educativo, da comunicação social e do contexto laboral (Precioso, 2004).

De acordo com Calvinho e Amorim (2015), a OMS “redefiniu a educação para a saúde como sendo um conjunto de atividades que encorajem a população a desejar ter saúde, a saber como a manter, a atuar individual e coletivamente e a procurar ajuda quando necessário” (p. 15). Assim, é uma atividade intencional que tem em conta os valores e as necessidades individuais e providencia aprendizagens para que se façam escolhas informadas, responsáveis e se pratiquem comportamentos mais saudáveis e positivos face à vida e à Saúde (Calvinho & Amorim, 2015; Frásquilho, 2008).

1.1 Educação e Saúde na escola

A escola é um espaço social e formativo (Calvinho & Amorim, 2015) no qual as crianças e jovens estabelecem interações numa “idade de desenvolvimento que são tanto frágeis como receptivas, e tudo o que suceder moldará as suas personalidades” (Frásquilho, 2008, p. 38). Por este motivo, além de uma educação alicerçada nos conhecimentos e conteúdos programáticos, o contexto escolar tem de “educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a sua autonomia” (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2006, p. 3).

Em Portugal, a Saúde Escolar emerge em 1901 e, desde então, é alvo de reformas, numa lógica de adequação às novas necessidades da escola e às preocupações e problemas de Saúde exteriorizados (DGS, 2006). A “Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros” (Pereira & Cunha, 2017, p. 6).

O sistema educativo tem de promover a Saúde na sua amplitude global, isto é, “estimular o desenvolvimento de competências de autonomia, responsabilidade, espírito crítico, resiliência e estratégias de *coping*” (Riso, 2013, p. 87).

Um ambiente escolar integrador, estruturado, estimulante e seguro contribui para o desenvolvimento ajustado de crianças e jovens (Frasquilho, 2008; Serviço de Intervenção nos Comportamentos aditivos e Dependências [SICAD], 2013a). A escola intervém “em fases de desenvolvimento críticas para a assimilação de comportamentos saudáveis e para o trabalho de prevenção” (Filho & Ferreira-Borges, 2008, p. 53). Por este motivo, a PES é uma mais-valia, pois alguns problemas de Saúde e comportamentos de risco relativos aos estilos de vida dos indivíduos, podem ser prevenidos ou minimizados com intervenções escolares deste âmbito (DGS, 2006).

A PES em contexto “escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis” (Pereira & Cunha, 2017, p. 6). Esta tem como “missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa” (Pereira & Cunha, 2017, p. 6).

2. As crianças e a promoção de competências socioemocionais

Tradicionalmente, se o espaço escolar detinha o papel de capacitar as crianças para as competências de leitura, de escrita e de matemática, atualmente tem grande protagonismo também no preparar para o sucesso dos múltiplos desafios e papéis que emergem no quotidiano (Vale, 2009). A escola é, cada vez mais, chamada a habilitar os indivíduos a “desenvolverem atitudes pessoais, valores, competências interpessoais que sirvam, então, de sustentáculo para os papéis que elas irão ter que assumir: serem estudantes, colegas, amigos, membros de uma comunidade, pais. De entre estas competências prefiguram-se as competências socio-emocionais” (Vale, 2009, p. 130).

Em consonância, a Lei de Bases do Sistema Educativo (1986) afirma que “a organização curricular da educação escolar terá em conta a promoção de uma equilibrada harmonia, nos planos horizontal e vertical, entre os níveis de desenvolvimento físico e motor, cognitivo, afectivo, estético, social e moral dos alunos” (Artigo 47.º). Do exposto, depreende-se que na multiplicidade de competências que o contexto educativo tem de providenciar, encontram-se as socioemocionais.

Tendo por base que “o desenvolvimento motor, social, emocional, cognitivo e linguístico da criança é um processo que decorre da interação entre a maturação biológica e as experiências proporcionadas pelo meio físico e social” (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016, p. 8), é possível aferir a importância de proporcionar oportunidades de

aprendizagem socioemocional desde cedo. Neste contexto, a educação pré-escolar consiste numa estratégia de prevenção, pois dota as crianças de competências sociais e emocionais precocemente (Vale, 2009).

As competências sociais dizem respeito ao estabelecimento de um relacionamento interpessoal positivo e englobam “a empatia e a assertividade, a gestão da ansiedade e da raiva, e as competências de conversação; (...) e manutenção de relações íntimas, envolvendo a comunicação, resolução de conflitos e competências de intimidade (Carvalho et al., 2016, p. 19), ou seja, uma lacuna nesta competência afeta a interação positiva entre os indivíduos.

As competências emocionais implicam a aquisição de capacidades relativas à expressão, identificação, compreensão e regulação socialmente adequada das emoções (Carvalho et al., 2016; Souza & Mendes, 2018). Estas são centrais “na capacidade de crianças e jovens interagirem, autorregularem-se e estabelecerem relações gratificantes com os outros, na gestão do afeto no início e na continuidade do envolvimento evolutivo com os pares” (Carvalho et al., 2016, p. 18).

As competências elencadas são fulcrais no estabelecimento de relações saudáveis e positivas com os pares. Tendo em conta a premissa de que existe uma interação entre si e uma finalidade comum – interação positiva com os pares – emerge a noção de competências socioemocionais que se caracterizam pelo “desenvolvimento de competências sociais e emocionais pelas crianças, jovens e adultos, correspondendo aos conhecimentos, atitudes e competências que cada um/a precisa consolidar para fazer escolhas coerentes consigo próprio/a, ter relações interpessoais gratificantes e um comportamento socialmente responsável e ético” (Carvalho et al., 2016, p. 19).

Em síntese, a educação pré-escolar é vital para o desenvolvimento socioemocional das crianças, dado que “durante os primeiros anos de vida, desenvolve-se a capacidade de regulação emocional, mas também a capacidade para a compreensão das emoções sentidas e vividas pelos outros, sendo ambas construídas no seio das relações de vinculação” (Soares, 2009, p. 172).

3. A adolescência e os comportamentos de risco

A adolescência é o período transitório entre a infância e a idade adulta (Mesquita, Ribeiro, Mendonça & Maia, 2011). Nesta fase, verificam-se grandes mudanças ao nível físico, psicológico, social e cognitivo (Fonseca, 2013; Mesquita et al., 2011). As

transformações propícias da adolescência, embora que individuais, são acompanhadas pelo contexto social (a família, a escola e os pares) do indivíduo (Mesquita et al., 2011).

Neste período, marcado pela procura da identidade, o/a adolescente está permeável a novas experiências e descobertas, vivenciando uma situação de vulnerabilidade face à influência do ambiente em que se insere. Geralmente, é uma fase pautada por uma certa rebeldia e predisposição para o risco, acabando por se verificar uma maior apetência para o desenvolvimento de condutas desajustadas (Fonseca, 2013).

Com as sucessivas modificações desta faixa etária, é comum surgirem comportamentos que nem sempre contribuem para um desenvolvimento saudável, tais como os comportamentos de risco (Agostini, Silva, Lyra & Tosi, 2014; Fonseca, 2013).

3.1 Os comportamentos de risco

O risco é intrínseco à vida e à liberdade de escolha (Schenker & Minayo, 2004). Os comportamentos de risco dizem respeito às atitudes, ações e situações das quais podem resultar efeitos adversos para o indivíduo e para aqueles que o rodeiam (Schenker & Minayo, 2004), são exemplo as relações sexuais desprotegidas, a condução a alta velocidade e os consumos excessivos de álcool e de substâncias psicoativas (SPA).

As condutas associadas ao risco comprometem a saúde física e mental e, muitas vezes, iniciam-se na adolescência pela curiosidade, pela vontade de experimentar novas sensações e pela influência do meio e dos pares (Feijó & Oliveira, 2001). É crucial que estes comportamentos sejam identificados de forma precoce, pois a prática contínua facilita o ingresso em trajetórias desviantes, o que acarreta consequências significativas nos indivíduos, nas suas famílias e na comunidade (Feijó & Oliveira, 2001).

3.2 Os fatores de risco e de proteção

Os comportamentos de risco têm subjacentes um conjunto de fatores – psicológicos, comportamentais, sociais e contextuais – capazes de aumentar, diminuir ou atenuar a probabilidade de ocorrerem condutas com efeitos nefastos ao nível da sua Saúde e bem-estar e da dos/as outros/as (Filho & Ferreira-Borges, 2008). Há fatores de risco e de proteção em todos os níveis de interação do indivíduo – consigo próprio, com aqueles que o rodeiam e com a comunidade que integra (Filho & Ferreira-Borges, 2008).

Os fatores de risco são as condições ou variáveis – pessoais, sociais e ambientais – que aumentam a probabilidade dos indivíduos se colocarem em situações perigosas que prejudiquem a sua Saúde e bem-estar (Filho & Ferreira-Borges, 2008; Schenker &

Minayo, 2004). Os fatores de proteção são as influências e orientações que contribuem para o desenvolvimento saudável e, por isso, reduzem a possibilidade de surgir um problema ou comportamento associado a uma doença (Filho & Ferreira-Borges, 2008). De acordo com Filho e Ferreira-Borges (2008), os fatores de risco e de proteção agrupam-se em seis categorias: individual, grupo de pares, família, escola/trabalho, comunidade e sociedade/ambiente.

Nos fatores de risco destaca-se: ao nível individual e grupo de pares, a vulnerabilidade genética, o insucesso escolar e as competências sociais inexistentes ou desadequadas; na esfera familiar, o histórico familiar associado a comportamentos de risco, competências parentais inexistentes ou inadequadas, conflito familiar (divórcio e violência doméstica), desorganização ou dificuldade familiar em gerir e ultrapassar os problemas e privação económica severa; na área escolar, a transição escolar, regras inconsistentes e ausência ou ineficácia ao nível do apoio; no domínio comunitário e social, o acesso fácil a SPA, privação económica e social severa (pobreza) e laços de vizinhança enfraquecidos (Filho & Ferreira-Borges, 2008). É de acrescentar a falta de autonomia, autoestima e sentido crítico; dificuldades comunicacionais, em participar na sociedade, em tomar decisões ou controlar a ansiedade; e baixa tolerância à frustração (Mendes, 2005).

Na esfera dos fatores protetores ressalva-se: no campo individual e grupo de pares, a autoeficácia, resiliência, resistência à pressão social, estabilidade emocional, estilo de vida saudável, capacidade de resolução de problemas, autonomia e competências sociais; no espaço familiar, ambiente estável e estruturado, apoio emocional contínuo e competências parentais positivas; no contexto escolar, suporte e apoio educativo; no domínio comunitário e social, envolvimento pró-social, regras sociais claras e bem definidas e literacia mediática que permite resistir à pressão dos *media* (Filho & Ferreira-Borges, 2008). Para além do mencionado, inclui-se o sentido crítico, o apoio emocional e afetivo, a capacidade de controlar situações, emoções e de comunicar (Mendes, 2005).

O indivíduo tem um papel decisivo no seu desenvolvimento, mas o ambiente em que se insere, também influencia – trata-se de uma interação dinâmica (Filho & Ferreira-Borges, 2008). Os fatores de risco não são a causa exclusiva para a adoção de comportamentos de risco e, nesse sentido, é premente valorizar o poder de atuação dos fatores protetores que providenciam condições aos indivíduos para diminuírem ou controlarem o(s) risco(s) a que estão sujeitos diariamente (Filho & Ferreira-Borges, 2008).

3.3 Os comportamentos aditivos e as dependências

Com a constatação de que os comportamentos aditivos não se relacionam unicamente com o consumo de SPA, passa-se a utilizar a designação de comportamentos aditivos e dependências (CAD) para englobar o conjunto das condutas compulsivas (SICAD, 2013b).

Os comportamentos aditivos são atos “com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas, como por exemplo: substâncias psicoativas, jogo, internet, sexo, compras, etc. envolvendo também um potencial de prazer” (SICAD, 2013b, p. 10). O perpetuar destes comportamentos, juntamente com fatores de ordem biológica, psicológica, genética e do meio, pode determinar um estado de dependência (SICAD, 2013b).

A dependência é o “conjunto de fenómenos fisiológicos, cognitivos e comportamentais que podem desenvolver-se, por exemplo, após o uso repetido da substância” (SICAD, 2013b, p. 10), e existe dependência com e sem substância. A dependência com substância integra uma vontade intensa “do consumo, descontrolo sobre o seu uso, continuação dos consumos independentemente das consequências, uma alta prioridade dada aos consumos em detrimento de outras atividades e obrigações, aumento da tolerância e sintomas de privação quando o consumo é descontinuado” (SICAD, 2013b, p. 10). Contrariamente, a dependência sem substância caracteriza-se por “episódios repetidos e frequentes que dominam a vida do sujeito em detrimento dos valores e dos compromissos sociais, profissionais, materiais e familiares” (SICAD, 2013b, pp. 10-11), e integra condutas relacionadas com o jogo, a compulsão por sexo, comida ou tecnologia.

4. A realidade portuguesa no combate aos comportamentos aditivos e dependências

O combate português aos CAD é, recorrentemente, objeto de avaliação nacional e internacional, culminando no seu reconhecimento (SICAD, 2013b). A disposição internacional para compreender e “avaliar o modelo português tem-se mantido no tempo e constitui-se como um reforço e reconhecimento de que Portugal tem percorrido um caminho inovador, eficaz e adequado para fazer face a esta problemática, ao qual importa dar continuidade e aperfeiçoar” (SICAD, 2013b, p. 7).

O fenómeno dos CAD conduz a distintos acontecimentos dependentes da “dinâmica que se gera a partir do cruzamento de aspectos como a substância, a pessoa, as redes sociais de apoio ou o enquadramento social, económico e político” (Carapinha,

2009, p. 3). Dado que esta realidade é complexa e preocupante, são criadas e atualizadas continuamente um conjunto diversificado de modalidades de intervenção, congruentes com a problemática específica e com as necessidades e as particularidades populacionais (Carapinha, 2009). Este esforço de adaptação culmina num leque variado de respostas.

4.1 Tipos de intervenção

O modelo português de redução dos CAD apresenta uma visão holística e integrada deste fenómeno e operacionaliza-se pelos mecanismos de prevenção, dissuasão, tratamento, redução de riscos e minimização de danos (RRMD) e reinserção. Na globalidade, afiguram-se como eficazes nos desafios e complexidades inerentes a esta problemática (SICAD, 2013b).

4.1.1 Prevenção

As intervenções preventivas avaliam o risco de ocorrer uma doença ou problema e instrumentalizam-se em três níveis: universal, seletiva e indicada (SICAD, 2013a).

Na prevenção universal é incluída toda a população, é avaliado o grau de risco a nível global (SICAD, 2013a). Nesta, o objetivo é prevenir ou adiar os CAD e, por isso, toda a população é vista como tendo o mesmo nível de risco relativamente aos CAD (Filho & Ferreira- Borges, 2008; SICAD, 2013a). Os programas deste nível diversificam-se em termos de tipo, estrutura e duração e focam-se na disseminação de informação e desenvolvimento de competências (SICAD, 2013a).

A prevenção seletiva é para estratos populacionais com fatores de risco comuns (ex. filhos/as de dependentes), que os/as coloquem em risco de desenvolver CAD (Filho & Ferreira- Borges, 2008). O risco é avaliado em função dos fatores de risco presentes. Este nível integra programas de “média ou longa duração, variam no tipo e estrutura e os componentes contemplam a informação e o desenvolvimento de competências” (SICAD, 2013a, pp. 7-8).

A prevenção indicada é para indivíduos com comportamentos/fatores de risco ou com indícios de CAD, mas que ainda não se encontram em situação de dependência (Filho & Ferreira-Borges, 2008; SICAD, 2013a). Neste nível, os programas são de longa duração, mas à semelhança dos níveis precedentes, diferem no tipo e estrutura e visam a disseminação de informação e o desenvolvimento de competências (SICAD, 2013a).

Além dos três níveis explicitados, tem-se debatido a importância de uma prevenção ambiental referente às normas sociais que regulam a comunidade e que são capazes de interferir com as escolhas individuais (SICAD, 2013b).

Em síntese, é objetivo da intervenção preventiva capacitar os indivíduos e/ou grupos com informações e competências vitais para lidarem eficazmente com os vários comportamentos de risco (SICAD, 2013a).

4.1.2 Dissuasão

A dissuasão reflete uma transformação de pensamento e legislativa. Evolui-se de um cenário criminalizador para um registo dissuasor, cujo foco é o indivíduo com CAD, mas também as suas necessidades e motivações para a mudança (SICAD, 2013b). O indivíduo consumidor, visto até então como delinquente, passa a ser encarado como alguém que necessita de ajuda (SICAD, 2013b).

A dissuasão é uma estratégia global “no domínio da prevenção, da dinamização das respostas locais e de intervenção comunitária, contribuindo para a obtenção de ganhos em saúde e segurança” (SICAD, 2013b, p. 52). Este método intervém em rede com vista à diminuição dos CAD e para a prevenção da exclusão social (SICAD, 2013b), alicerçando-se “nos princípios da deteção e intervenção precoce, da motivação para a mudança de comportamentos e no tratamento da dependência, atua no sentido da aproximação dos consumidores de substâncias psicoativas ilícitas aos sistemas de saúde” (SICAD, s.d)⁵.

Resumidamente, este mecanismo diz respeito às intervenções desenvolvidas com o objetivo de reduzir os consumos de SPA e de aproximar estes indivíduos do sistema de Saúde e, sempre que necessário, orientá-los para as estruturas de apoio que facilitem o seu ingresso no processo de tratamento (Pereira & Cunha, 2017).

4.1.3 Redução de Risco e Minimização de Danos

A RRMD é um modelo com pressupostos, objetivos e metodologias próprias que o distinguem de outras formas de intervenção (Carapinha, 2009). Este mecanismo pretende uma mudança nos “comportamentos aditivos, com ou sem substâncias, de modo a diminuir os riscos e danos nos casos em que não é possível a sua supressão” (SICAD, 2016, p. 15).

⁵ Informação consultada no *website* do SICAD (s.d), disponível em: <http://www.sicad.pt/PT/Intervencao/Dissuasao/Paginas/default.aspx>

A intervenção em RRMD fundamenta-se nos princípios do pragmatismo, humanismo, não imposição da abstinência e da proximidade (Carapinha, 2009). Estes princípios são aplicados numa abordagem holística – têm em conta as diversas variáveis individuais e contextuais que influenciam as atividades e os comportamentos do indivíduo com CAD – e de proximidade, ao local e ao indivíduo (SICAD, 2016).

4.1.4 Tratamento

A intervenção ao nível do tratamento exige um diagnóstico individual e uma resposta apoiada numa rede especializada que forneça cuidados ao indivíduo. De acordo com o SICAD (s.d), o tratamento providencia intervenções estruturadas para desenvolver o nível pessoal e social dos indivíduos, com o objetivo de os capacitar a lidar com os problemas de Saúde resultantes dos CAD.

Como unidades certificadas para o tratamento, a Portaria n.º 648/2007, de 30 de maio, estabelece os Centros de Respostas Integradas, as Unidades de Desabilitação, as Comunidades Terapêuticas e as Unidades de Alcoologia, capazes de desenvolver um Modelo Integrado de Tratamento.

4.1.5 Reinserção

A reinserção “extravasa a correção dos comportamentos e das atitudes dos indivíduos, centrando-se também na transformação, não menos profunda, das instituições, dos agentes sociais e económicos” (SICAD, 2013b, p. 55).

O processo de “inserção constitui por si, uma estratégia que garante a avaliação permanente do percurso, a correção de opções e o apoio de retaguarda ao indivíduo, numa lógica proactiva de prevenção da recaída” (SICAD, 2013b, p. 55). Este procedimento inicia-se com o pedido de ajuda por parte do indivíduo nas estruturas especializadas e finda quando o mesmo (re)adquire a sua autonomia e estabilidade, por vezes, acaba por ser necessária a obtenção e/ou manutenção de um emprego (SICAD, 2013b).

4.2 Medidas estruturantes

A intervenção na esfera dos CAD é diversificada, não se foca unicamente em indivíduos em risco ou dependentes, dirige-se a toda a população. A articulação entre serviços é indispensável para o desempenho das orientações e estratégias nacionais. Neste seguimento, surgem as medidas estruturantes que permitem a continuidade da prestação

de serviços, dado que providenciam o apoio técnico e político necessário à resposta eficaz das necessidades diagnosticadas.

Ao nível das medidas estruturantes no âmbito dos CAD encontra-se o Plano Operacional de Respostas Integradas (PORI) e a Rede de Referência (SICAD, 2013b).

4.2.1 Plano Operacional de Respostas Integradas

O PORI é uma medida estruturante de amplitude nacional que atua desde 2006 (SICAD, 2013b) com o objetivo de “potenciar as sinergias disponíveis no território nacional, quer através do desenvolvimento e implementação de metodologias que permitam a realização de diagnósticos que fundamentem a intervenção, quer através da implementação de Programas de Respostas Integradas (PRI)” (SICAD, 2013b, p. 97). Esta medida fundamenta-se nos princípios estratégicos da territorialidade, integração, parceria e participação (SICAD, 2013b).

Os PRI abarcam “respostas interdisciplinares e multissetoriais, com alguns ou todos os tipos de intervenção (prevenção, dissuasão, redução de riscos e minimização de danos, tratamento e reinserção, e que decorre dos resultados do diagnóstico de um território identificado como prioritário” (SICAD, 2013b, p. 97). Estes programas são executados por Núcleos Territoriais que compreendem entidades parceiras públicas ou privadas, que atuam localmente, mas sob articulação com o SICAD e a Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (DICAD) (SICAD, 2013b).

4.2.2 Rede de Referência

A Rede de Referência emerge da necessidade de “um sistema que regule, dentro de uma nova arquitetura institucional, as relações de complementaridade e de apoio técnico entre as entidades intervenientes no processo de tratamento dos CAD” (SICAD, 2013b, p. 99). A constituição da rede mencionada visa a (re)definição “das relações de complementaridade e de apoio técnico à luz de uma nova atribuição de competências entre instituições públicas” (SICAD, 2013b, p. 99), mas também “o alargamento e integração da prestação de cuidados, em função das reais necessidades das populações, em matéria dos CAD” (SICAD, 2013b, p. 99).

Esta Rede integra os serviços de Saúde Públicos, sistemas como a Segurança Social, a Educação, a Segurança Pública, a Justiça e ainda os dispositivos inerentes à violência doméstica, às crianças e jovens em risco e outras entidades que, sendo privadas, cooperam no tratamento dos CAD (SICAD, 2013b).

Capítulo III. A violência doméstica e as políticas de apoio e proteção às vítimas deste crime

1. Breves considerações sobre o fenómeno da violência

A violência acompanha o pensamento e o comportamento humano ao longo das décadas (Perdigão et al., 2014). Esta problemática viola gravemente os Direitos Humanos e de Cidadania que se encontram consagrados em instrumentos internacionais⁶.

A violência é exteriorizada de várias formas, em contextos distintos – íntimo, escolar e laboral – mediante diferentes atos de cariz físico, psicológico, sexual, social e económico (Perdigão et al., 2014). Não há uma definição universal e consensual, é um construto dinâmico que resulta da contínua transformação dos processos de construção social que, num determinado momento, espelham as condições sociais, históricas e políticas de uma comunidade (Oliveira & Manita, 2002).

Para a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), a violência é “qualquer forma de uso intencional da força, coação ou intimidação contra terceiro ou toda a forma de ação intencional que, de algum modo, lese os direitos e necessidades dessa pessoa” (2016, p. 21). Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) é a utilização deliberada da força ou do poder, “contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte, ou tenha a possibilidade de resultar, em lesão, morte, dano psicológico, compromisso do desenvolvimento ou privação” (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi & Lozano, 2002, p. 5). Embora dissemelhantes, as definições são fundamentadas em pressupostos comuns – relacionam a violência à intencionalidade, poder, natureza e impacto.

Este fenómeno é classificado consoante a quem se destina (ex. violência doméstica ou contra idosos/as) ou de acordo com as vertentes mais afetadas (ex. violência física ou emocional) (Oliveira & Manita, 2002).

O Relatório Mundial sobre Violência e Saúde da OMS organiza uma tipologia da violência com base nas características de agressão (Figura 1), assente em três categorias: violência auto-infligida, interpessoal e coletiva, em que cada uma apresenta formas próprias de exteriorização (Krug et al., 2002).

⁶ Instrumentos internacionais como a Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948; a Convenção sobre todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres em 1979; a Declaração de Sevilha sobre Violência em 1967; a Declaração das Nações Unidas sobre a Violência Contra as Mulheres em 1993; e a Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência Doméstica em 2011 (Perdigão et al., 2014).

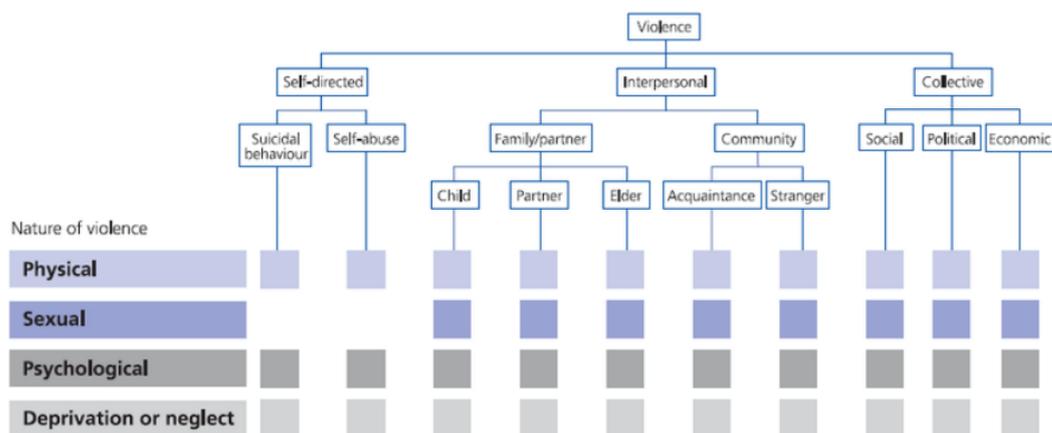


Figura 1. Tipologia de violência (Krug et al., 2002, p. 7)

A violência auto-infligida inclui os atos suicidas e o autoabuso (ex. automutilação) (Krug et al., 2002). A violência interpessoal subdivide-se em duas categorias: a violência da família e de parceiro/a íntimo/a que integra o abuso infantil, a violência contra o/a parceiro/a íntimo/a e de idosos/as; e a violência comunitária, praticada por pessoas sem laço de parentesco, contém a violência juvenil, o assédio, o abuso sexual e a violência institucional (ex. *bullying*, *mobbing*) (Krug et al., 2002). A última categoria – violência coletiva – abrange a violência social, política e económica, cometida por grupos de indivíduos ou pelo próprio Estado (Krug et al., 2002).

Relativamente à natureza da violência, a OMS refere que os atos violentos consubstancializam-se sob a forma de violência psicológica (ameaça, insulto, humilhação e crítica); física (atos como empurrar, esbofetear, espancar); sexual, o/a agressor/a usa a sua força e poder para obrigar a vítima a práticas sexuais; e pela privação ou negligência, tratando-se da omissão de necessidades individuais básicas ao nível da saúde física e mental, de segurança, de condições de vida e demais (Krug et al., 2002).

Os comportamentos agressivos resultam “da complexa interação de fatores individuais, de relacionamento, sociais, culturais e ambientais” (Krug et al., 2002, p. 12). Neste sentido, a OMS apresenta um modelo ecológico (Figura 2) que encara este problema com base em quatro níveis: individual, relacional, comunitário e social.

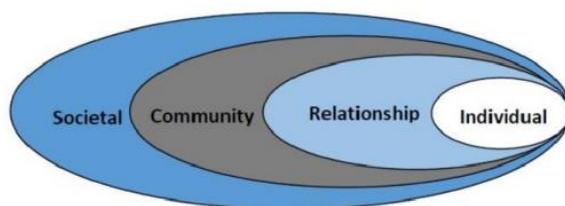


Figura 2. Modelo ecológico para compreender a violência (Krug et al., 2002, p. 13)

O nível individual tem em conta as características biológicas, históricas e sociais de um sujeito que aumentam a probabilidade deste se tornar vítima ou agressor e inclui os fatores biopsíquicos, o nível educativo e os históricos de consumo de substâncias, de agressividade e de abuso (Krug et al., 2002).

O nível relacional analisa o impacto das relações sociais próximas e afirma que a rede social, familiar e grupo de pares molda o comportamento de uma pessoa, o que contribui para que se transforme em vítima ou agressor/a (Krug et al., 2002). Por exemplo, num caso de violência interpessoal juvenil, um indivíduo tem maior probabilidade de comportamentos desajustados, quando estes são encorajados e aprovados pelo seu grupo de pares (Krug et al., 2002).

O nível comunitário considera a comunidade na qual se estabelecem as relações sociais – escolas, local(ais) de trabalho e vizinhança. Este nível procura identificar as características que se vinculam ao facto de uma pessoa ser vítima ou agressor/a. Por exemplo, os contextos sociais mais pobres e com pouco apoio institucional são mais propícios à ocorrência de violência (Krug et al., 2002).

O nível social explora os aspetos sociais mais significativos para o aumento das taxas de violência, ou seja, compreende os fatores que viabilizam um clima positivo à perpetuação da violência, os que limitam estes atos e os que criam e sustentam desníveis entre as várias camadas da sociedade, tais como os padrões culturais e as políticas de saúde, educativas, económicas e sociais (Krug et al., 2002).

Resumidamente, o modelo da Figura 2 é uma proposta ecológica que entende a violência como resultado da interação complexa de diferentes aspetos e que tem em conta os fatores de risco que aumentam a probabilidade deste fenómeno se verificar.

2. A violência doméstica: do conceito às repercussões

A violência doméstica (VD) é um flagelo social preocupante com amplitude universal e transversal a todos os estratos sociais e económicos. Esta problemática que atenta os Direitos Humanos e a qualidade de vida de inúmeras pessoas e comunidades, não resulta das vicissitudes atuais, dado que perdura no comportamento humano desde a antiguidade.

No âmbito da VD e na lógica da sua erradicação, tem-se assistido à (re)formulação da legislação, das políticas, das ações e dos programas de combate. A VD é uma realidade complexa e multicausal com diferentes perfis de vítima e de agressor/a e a sua

exteriorização diverge em diferentes atos. Contudo, apesar dos distintos trajetos de vida, há consequências semelhantes.

2.1 Concetualização do construto

Ao longo dos anos, esta conceção é alvo de múltiplas abordagens que se fundamentam na construção social, política, científica e ideológica de uma dada sociedade num determinado período. É um conceito mais amplo que incorpora diversas exteriorizações de violência (Machado & Gonçalves, 2002). Além da definição, também as políticas e as estratégias de intervenção são objeto de evolução, pois se antes era um fenómeno particular e privado, atualmente possui visibilidade pública que ultrapassa as portas privadas (Antunes, 2002).

A VD é multidimensional e multifacetada, define-se como um ato “violento continuado ou um padrão de controlo coercivo exercido, direta ou indiretamente, sobre qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar (e.g., cônjuge, companheiro/a, filho/a, pai, mãe, avô, avó), ou que, mesmo não coabitando, seja companheiro/a, ex-companheiro/a ou familiar” (Massena et al., 2016, p. 23).

Uma das especificidades da VD é decorrer no ambiente íntimo, o que permite ao/à agressor/a uma proximidade afetiva com a vítima e o conhecimento sobre a melhor forma de a controlar (Massena et al., 2016). Apesar de incluir vários graus familiares, foca-se a violência conjugal que é exercida por um/a companheiro/a ou ex-companheiro/a sobre o/a outro/a, o que facilita o controlo do/a agressor/a sobre a vítima, pois as interações conjugais são acompanhadas pela partilha de responsabilidades, papéis, gestão de bens, filhos/as, entre outros (Massena et al., 2016).

2.2 O processo dinâmico da violência doméstica

A VD é um processo dinâmico, em que existe um padrão cíclico progressivo composto por três etapas: o aumento da tensão, a violência e a lua de mel – esta sequência denomina-se por ciclo da violência (Massena et al., 2016).

Inicialmente, surge um acumular de tensão que coloca a vítima num ambiente iminente de perigo, no qual se verifica divergência e conflito que motivam à passagem para a etapa subsequente, em que o/a agressor/a é violento e maltrata a vítima. Por vezes, neste segundo período, é recorrente o/a agressor/a culpabilizar a vítima ou atribuir a responsabilidade a fatores externos como o álcool (Massena et al., 2016). Na lua de mel há um apaziguamento e o/a agressor/a demonstra arrependimento, desculpa-se e

defende o seu comportamento, o que leva a crer que estes episódios não se voltam a repetir (Massena et al., 2016).

No entanto, este processo é cíclico, e por isso o padrão volta a emergir, sendo que à medida que a violência continua, agrava-se e aumenta a sua frequência e a intensidade (Antunes, 2002). O mesmo autor afirma que com o avançar do tempo e o perpetuar destes comportamentos, o ciclo modifica-se: a primeira fase é menor, a segunda mais frequente e gravosa e a terceira é cada vez menos duradoura (Antunes, 2002).

A vítima encara este ciclo com medo das consequências, mas tem esperança no seu término. Numa primeira fase, acredita que é capaz de apaziguar o/a agressor/a, contudo, com a continuidade destes atos, perde confiança e competências pessoais e sociais que a tornam dependente, dificultando a sua saída da relação abusiva e o abandono de um projeto de vida comum com o/a agressor/a (Massena et al., 2016).

2.3 Tipologias de violência doméstica

De acordo com Massena et al. (2016) a VD envolve mais do que uma forma de violência. Este ato possui inúmeras formas de abuso, tais como: violência emocional e psicológica, na qual o/a agressor/a critica, insulta, humilha, despreza e ameaça a vítima; violência física que se traduz no uso da força física (ex. pontapés, murros, apertar o pescoço e/ou o braço, puxar o cabelo, empurrar); violência social, em que o/a agressor/a distancia a vítima da sua rede de apoio social e familiar (ex. proíbe-a que saia de casa sem a sua permissão); violência económica, é negado o acesso da vítima ao dinheiro ou até a bens de primeira necessidade, o que a torna dependente do/a agressor/a; violência sexual, consiste em forçar a vítima para práticas de cariz sexual; perseguição/intimidação, o/a agressor/a intimida a vítima (APAV, 2012; Massena et al., 2016).

A VD não é só física, ela manifesta-se de diversas formas, todas elas danosas para a vítima. Geralmente, este flagelo social inicia-se com práticas de abuso emocional que, ao longo do tempo, evoluem para as outras formas de violência (Manita, Ribeiro & Peixoto, 2009). Porém, este facto não invalida que este fenómeno surja com uma exteriorização física e/ou sexual grave (Manita, Ribeiro & Peixoto, 2009).

2.4 Os fatores de risco

Os fatores de risco não estabelecem uma relação de causa e efeito com a violência, mas ampliam a probabilidade desta se suceder. Estes fatores podem ser dinâmicos – suscetíveis de mudança com o tempo (ex. problemas no trabalho) – ou estáticos – relativos

ao passado, não é possível alterá-los (ex. histórico de violência na infância) (Matos, 2002). Neste contexto, os fatores de proteção não podem ser esquecidos, uma vez que são eles que diminuem a possibilidade de se verificar uma situação de VD.

A violência é um fenómeno multicausal e o cruzamento de alguns fatores poderá aumentar a probabilidade da sua ocorrência – fatores de risco (Massena et al., 2016). Os fatores mencionados podem ser agrupados em quatro categorias: relacionais, macrossociais, biológicos e individuais.

Nos fatores macrossociais é de destacar os papéis sociais e de género e o facto das estruturas organizacionais fomentarem a desigualdade de género (Perdigão et al., 2014). Ao nível relacional são identificados os conflitos conjugais, a ausência de compreensão, a instabilidade, as relações e as interações não saudáveis baseadas no controlo e no domínio, e a existência de um histórico familiar de violência (Perdigão et al., 2014). Relativamente aos fatores individuais, é admitida a baixa autoestima, um nível socioeconómico reduzido, os comportamentos desviantes na adolescência, o consumo de substâncias, o isolamento social, o desemprego, a dependência emocional, os papéis de género baseados na dominação do sexo masculino, uma infância com muita punição física e escassa interação pai/mãe e criança, depressão (na vítima) e sentimento de poder e controlo por parte do/a agressor/a (Perdigão et al., 2014). Os aspetos biológicos são referentes aos fatores ligados ao dimorfismo sexual, sustentados pelas explicações genéticas, endócrinas e anatómicas (Perdigão et al., 2014).

De um modo geral, os fatores de risco possibilitam uma visão holística e compreensiva deste flagelo social (Perdigão et al., 2014), no entanto “tal como acontece com muitos outros fenómenos nas vivências humanas, não existe uma única abordagem explicativa para a violência, dado ser de génese multifatorial” (Perdigão et al., 2014, p. 48). Sabe-se ainda que alguns fatores estão ligados a uma forma específica de violência (Perdigão et al., 2014).

2.5 O impacto da vitimização

A continuidade da violência acarreta consequências à vítima, dado que diariamente (sobre)vive (n)um quadro de humilhação, medo, insegurança e de invisibilidade. As suas necessidades, desejos e interesses não importam, o foco é o/a agressor/a e a satisfação das suas exigências (Massena et al., 2016).

O impacto da vitimização e os danos resultantes variam consoante alguns fatores, tais como a duração, a gravidade e o tipo de violência; o contexto em que a mesma ocorre;

o histórico anterior de violência; a rede de apoio; e os recursos (individuais, familiares, comunitários, sociais e institucionais) disponíveis (Massena et al., 2016).

A VD influencia negativamente a integridade física e psicológica das vítimas, o que provoca: distúrbios cognitivos e de memória que afetam a competência de tomada de decisão; comportamentos depressivos (ex. baixa autoestima, isolamento e vergonha); distúrbios de ansiedade (ex. fobias e ataques de pânico); alterações na imagem, no sono e no apetite; e dependência de substâncias (Matos, 2002). As vítimas também podem apresentar anomalias físicas, corporais e cerebrais, por vezes irreversíveis – as fraturas e as lesões visuais ou abdominais – e um quadro de hipervigilância, culpa e dependência emocional (Massena et al., 2016). Além do descrito, a VD tem impacto na sociedade, dado que acarreta custos sociais com as instituições e económicos com os serviços de Saúde, policiais e jurídicos.

Em suma, a VD é uma problemática com consequências prejudiciais em vários âmbitos, quer para a vítima, quer para a sociedade e, é por isso imperativo travar este crime.

3. A realidade portuguesa na proteção, apoio e inclusão das vítimas de violência doméstica

À semelhança de outros países, só no início da década de 80 é que Portugal reconhece a VD como um problema social, visto que até então esta problemática é ignorada e mantida no foro privado.

De acordo com as estatísticas disponibilizadas pela CIG, em 2020, a Polícia de Segurança Pública (PSP) e a Guarda Nacional Republicana (GNR) registam 27609 ocorrências. Ao nível da teleassistência, a CIG indica um total de 4175 casos, bastante superior ao resultado do ano anterior (3131). No que concerne aos homicídios, o número fixa-se nos 32, dos quais 27 dizem respeito ao sexo feminino, três do sexo masculino e duas crianças.

Em 2020, a Covid-19 impõe medidas excecionais. O isolamento social e o incentivo ao teletrabalho acentuam a fragilidade e a vulnerabilidade das vítimas e, por outro lado, aumentam o clima de *stress*, tensão e conflito, pois a situação pandémica obriga a partilha permanente do mesmo espaço (Ordem dos Psicólogos, 2020). O risco dispara, o espaço doméstico revela-se (ainda mais) como um local de insegurança para este tipo de vitimização. Denunciar este crime passa a ser mais difícil, em virtude da

constante presença e controlo do/a agressor/a e do distanciamento da vítima às redes sociais e familiares de apoio.

A preocupação com este flagelo social grave impulsiona, ao longo dos anos, a criação e o desenvolvimento de mecanismos sociais e de políticas nacionais de enfrentamento como estruturas de apoio, informação e proteção, mas também uma evolução legislativa na ótica da proteção das vítimas. A VD, ao extravasar as fronteiras privadas e a ser um comportamento criminalizado, é uma questão pública e social.

3.1 O regime jurídico português

Portugal, à semelhança de outros países, criminaliza a VD no Código Penal de 1982 (Duarte, 2012), sob a designação de “maus-tratos ou sobrecarga de menores e de subordinados ou entre cônjuges” (Artigo 153.º do Decreto-Lei n.º 400/82). No artigo 153.º é estipulado que a conduta desviante fundada em malvadez ou egoísmo é incriminatória e o processo criminal não depende de queixa (Ferreira, 2017). Esta criminalização é uma conquista importante, pois traduz a recusa do regime jurídico face a práticas violentas em contexto familiar, algo até então aceite (Duarte, 2012).

Com as alterações em 1995 do Código Penal, mediante o Decreto-Lei n.º 48/5 de 15 de março, sob epígrafe “Maus-tratos ou sobrecarga de menores, de incapazes ou do cônjuge”, este comportamento deixa de se fundamentar na malvadez e egoísmo para que o/a agressor seja incriminado/a (Ferreira, 2017). Além deste aspeto, a moldura penal eleva-se e, a par dos maus-tratos físicos, também os psíquicos passam a ser condenados (Ferreira, 2017). No entanto, assiste-se a um retrocesso, na medida em que o procedimento criminal, no caso da violência conjugal, está dependente de queixa (Ferreira, 2017).

Posteriormente, no ano de 1998, com a Lei n.º 65/98 de 2 de setembro, introduzem-se novas modificações referentes ao crime de maus-tratos entre cônjuges ou semelhantes (Ferreira, 2017). Embora regra geral se necessitasse de queixa para avançar com o procedimento criminal, torna-se possível “o Ministério Público poder dar início ao procedimento criminal, sem dependência de queixa, caso o interesse da vítima o impusesse, desde que, até ser deduzida acusação, não houvesse oposição do cônjuge ofendido” (Ferreira, 2017, p. 571).

A Lei n.º 7/2000 de 27 de maio é um marco notável na legislação portuguesa relativamente a este crime, que passa a ser considerado público (Ferreira, 2017), além da

vítima, qualquer indivíduo pode e deve denunciar, e o Ministério Público fica obrigado a investigar e analisar os factos.

Em 2007, a Lei n.º 50/2007 de 4 de setembro, incorpora modificações significativas: altera a própria designação do crime que deixa de ser “maus-tratos” e assume-se como atualmente se conhece “Violência Doméstica”; o crime de VD passa a ser tipificado autonomamente; prevê as ofensas sexuais e as privações de liberdade; aumenta a moldura penal; expressa que este ato pode ser cometido ou não de forma reiterada e torna-se mais abrangente (Ferreira, 2017).

Em 2009, a Lei n.º 112/2009 “estabelece o regime jurídico aplicável à prevenção da violência doméstica, à proteção e à assistência das suas vítimas” (Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro). Este documento consagra os direitos das vítimas e salvaguarda a proteção das mesmas através do estatuto de vítima que garante como direitos: o direito à informação, à proteção, à indemnização e restituição de bens e assistência específica (Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro). Além do mencionado, define e regula as condições para a concretização de uma rede nacional de apoio especializado (Casas de Abrigo, centros de atendimento, centros de atendimento especializado e grupos de ajuda mútua) (Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro).

Ao longo dos anos, o regime jurídico português tem evoluído com o objetivo de eliminar este flagelo social, no entanto estas estratégias são complementadas com outras intervenções e políticas.

3.2 As Políticas Públicas nacionais de proteção e apoio às vítimas de violência doméstica

A VD possui, na atualidade, visibilidade na esfera pública, se nos primórdios era uma questão negligenciada, hoje a criminalização é uma prioridade. Ao longo do tempo, é um instrumento de múltiplas políticas direcionadas à prevenção, criminalização e apoio às vítimas deste crime (Duarte, 2012).

As respostas para este problema extravasam o âmbito jurídico, existem instituições sociais que detêm um grande contributo na área da prevenção, proteção e assistência, como as organizações que apoiam as vítimas deste crime (Duarte, 2012): a CIG e a Associação de Apoio à Vítima (APAV).

3.2.1 Planos Nacionais contra a violência doméstica

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 55/99 aprova a criação dos Planos Nacionais contra a Violência Doméstica (PNCVD).

Os PNCVD delineiam a estratégia e a política de prevenção e combate à problemática social referida. Até à data implementaram-se cinco PNCVD, desta evolução ressalta-se a importância atribuída ao “apoio no acesso a educação, formação, emprego e habitação, elementos preponderantes para a inclusão social das vítimas de violência doméstica, nomeadamente as que são acolhidas em casa de abrigo” (Guerreiro, Patrício, Coelho & Saleiro, 2015, p. 8).

3.2.2 A Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica

Em 1991, através da Lei n.º 61/91 de 13 de agosto, os mecanismos de proteção legal são reforçados com a “implementação de uma estrutura de prevenção e de apoio com, designadamente, centros de atendimento e acolhimento apoiados pelo Estado e a garantia do adiantamento da indemnização às vítimas de crime” (Massena et al., 2016, p. 78).

No âmbito da Lei n.º 129/2015 de 3 de setembro, que procede à alteração à Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro, é regulada a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD). Esta é constituída pela CIG, pelo Instituto da Segurança Social (ISS), pelas Casas de Abrigo, pelas estruturas de atendimento, pelas respostas de acolhimento de emergência, pelas respostas específicas de organismos da Administração Pública e pelo serviço telefónico (Lei n.º 129/2015). Todos os organismos referidos têm como objetivo apoiar as vítimas.

A CIG é a responsável pelas “políticas de proteção e promoção dos direitos das vítimas de violência doméstica” (Lei n.º 129/2015, p. 6914), realiza a supervisão técnica; o ISS, providencia o apoio técnico e o acompanhamento dos membros da rede; as Casas de Abrigo são respostas de acolhimento temporário para vítimas acompanhadas ou não pelos/as seus/suas filhos/as menores; as estruturas de atendimento efetuam um acompanhamento personalizado no apoio e no encaminhamento, tendo por base a proteção das vítimas de violência doméstica (VVD); as respostas de acolhimento de emergência acolhem as vítimas acompanhadas ou não pelos/as seus/suas filhos/as menores, assegurando a proteção da sua integridade no período temporal necessário à avaliação da sua situação; as respostas específicas de organismos da Administração Pública integram o Serviço Nacional de Saúde (SNS), as forças e os serviços de

segurança, o Instituto para a Educação e Formação Profissional (IEFP), os serviços da Segurança Social e de apoio ao imigrante, o que proporciona um atendimento específico nas respetivas competências; o serviço telefónico é gratuito, permanente e com amplitude nacional que informa e apoia as VVD (Lei n.º 129/2015).

Atualmente a RNAVVD contém: 133 estruturas de atendimento – 22 são localizadas em Portugal insular – que fornecem gratuitamente informação jurídica, apoio psicológico e social de forma presencial ou via telefónica; 39 Casas de Abrigo – 32 situadas no território nacional continental e as restantes em território nacional insular; e 26 acolhimentos de emergência, todos em território nacional continental (CIG, 2019)⁷.

4. As Casas de Abrigo: a trajetória do acolhimento, o *empowerment* e a autonomização

Em Portugal, as respostas de Redução de Riscos e Minimização de Danos no âmbito da VD foram mais tardias (Correia & Sani, 2015). Apenas na década de 90 surgem as primeiras Casas de Abrigo em Portugal (Coutinho & Sani, 2011). A sua eclosão morosa resulta da evolução política, social, legal e institucional de combate à VD que vê um impulso com a aprovação da Lei n.º 61/91 de 13 de agosto; prende-se também com a execução dos PNCVD (Coutinho & Sani, 2011); e com a evolução dos serviços de apoio às VVD “que, em Portugal caracterizou-se primeiramente pelo desenvolvimento e expansão de serviços de atendimento, apoio, aconselhamento e linhas SOS, e só posteriormente, pela disponibilização de serviços de acolhimento temporário” (Coutinho & Sani, 2011, p. 295).

O Decreto-Regulamentar n.º 1/2006 de 25 de janeiro, estabelece as “normas técnicas, com o objectivo de conferir maior uniformidade no ordenamento legal relativo às Casas de Abrigo, acautelando, nomeadamente, as condições mínimas de abertura e de funcionamento, bem como a qualidade dos serviços prestados às mulheres vítimas de violência” (CIG, 2009, p. 12).

As Casas de Abrigo são “espaços residenciais de acolhimento temporário, seguro e confidencial destinado a mulheres com ou sem filhos/menores a cargo, vítimas de violência doméstica, e que se encontrem numa situação de risco grave/ perigo de vida” (CIG, 2009, p. 13). De forma sucinta destinam-se a VVD em situações de perigo, não

⁷ Informação consultada num documento disponibilizado pela CIG (2019), disponível em: <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2019/01/Rede-Nacional-de-Apoio-%C3%A0s-Vitimas-de-violencia-dom%C3%A9stica.pdf>

constituindo respostas para qualquer situação de VD ou para sustentar fragilidades habitacionais ou económicas (CIG, 2009). São estruturas de apoio que visam proteger e salvaguardar a integridade física e psicológica das mulheres residentes e dos seus filhos/as, mas também promover competências pessoais, sociais e profissionais com o objetivo de uma futura (re)inserção (Coutinho & Sani, 2011).

Estas instituições cobrem todo o território nacional, “as entidades gestoras das casas de abrigo, do ponto de vista da sua natureza jurídica, são maioritariamente instituições particulares de solidariedade social (IPSS), e em menor número, organizações não governamentais e instituições equiparadas a IPSS’s” (Coutinho & Sani, 2011, p. 296).

A forma como as Casas de Abrigo são estruturadas, regulamentadas e os modelos de intervenção utilizados, divergem consoante as instituições e/ou organizações que as gerem, no entanto apresentam pressupostos comuns: alojamento gratuito; prestação de serviços básicos de alimentação, higiene, proteção e segurança; promoção da autonomia; acompanhamento nas várias esferas (social, profissional, escolar, ...); e elaboração de um plano individual de intervenção e conseqüente projeto de vida com vista à sua autonomização (Decreto Regulamentar n.º1/ 2006). Relativamente à sua equipa técnica, pressupõe-se que seja multidisciplinar, integrando valências de direito, psicologia e de serviço social (Lei n.º 129/2015). No nosso entender, esta é uma lacuna. O/A profissional de Educação Social reúne um conjunto de competências que lhe permite intervir na mudança social e comportamental, atuando para capacitar, desenvolver e autonomizar os indivíduos, enquanto os envolve na construção dos próprios projetos de vida. Através de uma abordagem socioeducativa promove ações para o desenvolvimento de competências sociais, pessoais e profissionais necessárias à (re)integração na comunidade. Com estas capacidades, reconhecemos a mais-valia deste/a profissional na intervenção junto de VVD e seus/suas filhos/as.

As Casas de Abrigo propiciam a (re)construção individual e auxiliam as vítimas numa transformação que tem de ser equacionada a longo prazo e de forma multifacetada (Coutinho & Sani, 2011). As garantias do sucesso dependem dos técnicos, da sua experiência, formação, mas também da sua sensibilidade para os problemas específicos de cada mulher (Coutinho & Sani, 2011, p. 299).

O abandono de uma relação abusiva, muitas vezes obriga, por uma questão de segurança, ao afastamento da residência. Neste contexto, o acolhimento em Casas de Abrigo afigura-se, por vezes, como a única solução. As VVD atravessam um período complicado da sua vida e necessitam de um espaço seguro e, simultaneamente, de apoio

para a (re)organização de um projeto de vida (Correia & Sani, 2015). Estes espaços solucionam uma necessidade imediata de alojamento (Coutinho & Sani, 2011).

A Lei n.º 112/2015 indica que a admissão na Casa de Abrigo processa-se por indicação da equipa técnica que constitui a RNAVVD. Estas estruturas de apoio têm um carácter transitório e, por isso, a permanência na Casa não deve ser superior a seis meses, no entanto, a título excepcional, este tempo pode aumentar mediante o parecer justificado da equipa técnica e o relatório de avaliação individual (Lei n.º 112/2015).

Quando as vítimas ingressam nesta resposta de acolhimento experienciam um contexto de fragilidade física e emocional, os sentimentos “de fracasso e os receios pelo futuro obriga-nos a perceber que uma casa de abrigo deverá ser muito mais que uma solução de urgência, pois deve contribuir para a mudança da situação de cada mulher e filhos” (Coutinho & Sani, 2011, p. 298).

A intervenção nestas estruturas “quer-se cada vez mais profissional, em que deve ser desenvolvido um projecto global de intervenção com cada agregado familiar, planificado por equipas técnicas multidisciplinares e com formação adequada, tendo em conta as necessidades e características das vítimas” (Coutinho & Sani, 2011, p. 297).

De um modo geral, têm de promover um atendimento e apoio integral e interdisciplinar às VVD e aos/às seus/suas filhos/as menores. O objetivo é (re)organizar a vida das mulheres residentes e empoderá-las com a criação de condições que as encaminhem para a sua autonomização. Para isso, os/as técnicos/as e as VVD definem e executam um plano individual de intervenção para a (re)definição do projeto de vida e capacitam-nas com apoio pessoal, social e jurídico. Além disso, auxiliam na procura de habitação e de um emprego que culmine na saída autónoma desta resposta (CIG, 2009).

Parte II. Enquadramento Institucional

Capítulo IV. Caracterização do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz

1. História, valência e projetos

O Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (CSPVC) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, com estatuto de utilidade pública que surge da iniciativa da Fábrica da Igreja da Vera Cruz e do seu pároco Prior Manuel António Fernandes, com a autorização do Bispo da Diocese.

Sediado no distrito e concelho de Aveiro, o CSPVC procura, desde 1971, ano de início das suas funções, responder às exigências e às necessidades da comunidade. A sua missão é fomentar a “qualidade de vida da comunidade através de respostas inovadoras” (CSPVC, 2021)⁸. Para o efeito, a sua visão traduz-se no seu reconhecimento como instituição de referência que implementa práticas educativas e sociais de qualidade aos públicos a que se destina (CSPVC, 2021). Na base da sua atuação estão subjacentes valores como “a procura do bem comum, o respeito e a abertura ao outro, a justiça e a equidade, o trabalho em equipa e a entreatajuda e o profissionalismo e rigor” (CSPVC, 2021)⁹.

A instituição organiza a sua ação em três eixos: respostas em relação à necessidade da educação, do apoio à criança e à sua família e da ação social e comunitária. Através de diferentes valências, serviços e projetos, combate as diversas formas de pobreza e/ou exclusão social e promove a inclusão com práticas consistentes e sistemáticas que vão ao encontro das problemáticas e necessidades emergentes (CSPVC, 2021).

De acordo com o historial oficial, o CSPVC inaugura a sua atividade em 1971, num edifício disponibilizado pela Câmara Municipal de Aveiro (CMA) – o Edifício do Jardim – com as valências de creche e pré-escolar, que emergem da necessidade das famílias terem um local seguro para os/as seus/suas filhos/as durante o dia. Em 1977, a problemática anterior é alargada às crianças em idade escolar que carecem de uma ocupação após o período letivo e, como resultado, surge o centro de atividades de tempos livres (CATL). Em setembro de 1997, funda um novo edifício – Edifício Padre Fernandes – para o qual se mudam as valências de creche e CATL.

⁸ Informação consultada no *website* do CSPVC (2021), disponível em <https://www.cspveracruz.pt/elementor-60/>

⁹ Informação consultada no *website* do CSPVC (2021), disponível em <https://www.cspveracruz.pt/elementor-60/>

Com o objetivo de diversificar os serviços que disponibilizam à comunidade, o CSPVC cria o Puro Linho, uma empresa de inserção para as mulheres em situação de carência económica, social e cultural que as integra no mercado de trabalho. Esta empresa providencia atividades comerciais em serviços de lavandaria, limpeza e manutenção à disposição da população Aveirense.

Através do Programa Operacional Emprego, Formação e Desenvolvimento Social (POEFDS), em 2001, o CSPVC inicia a assistência à integração dos imigrantes ao nível dos direitos e deveres, da legalização, da inserção no mercado de trabalho e na aprendizagem da língua portuguesa (CSPVC, 2020).

No final de 2001, o CSPVC cria um centro de apoio familiar e aconselhamento parental (CAFAP), denominado Entre Laços, que atua em famílias com crianças e jovens em risco e pré-risco, associados/as a contextos sociais problemáticos (ex. toxicod dependência, delinquência, criminalidade, gravidez precoce, abandono escolar, problemas de comportamento, entre outros), com o objetivo de promover o exercício positivo da parentalidade e o bem-estar familiar (CSPVC, 2020).

Posteriormente, com a identificação de uma lacuna na população Aveirense no âmbito da formação profissional, em 2002, é instituído um processo de acreditação na atual Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), que resulta na certificação do CSPVC enquanto entidade formadora acreditada (CSPVC, 2020).

Com a continuidade do trabalho junto da comunidade imigrante, em março de 2003, decorrente do protocolo estabelecido com o atual Alto Comissariado para as Migrações (ACM), é criado o vigente Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes (CLAIM de Aveiro) (CSPVC, 2020). O CLAIM informa e apoia os imigrantes em domínios relativos à legalização, ao Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), à Educação, à Saúde, à Segurança Social, à nacionalidade e demais assuntos que complexificam a integração destes indivíduos (CSPVC, 2021).

Ainda no decorrer do ano de 2003, principia a construção da Casa de Abrigo Vera Vida (CAVV) destinada a mulheres vítimas de violência doméstica, acompanhadas ou não pelos/as seus/suas filhos/as menores, no entanto o início das suas funções acontece em março de 2005.

Tendo em vista o desenvolvimento social, em junho de 2007, é disponibilizado um serviço à comunidade – o VeraEventos – que organiza festas e eventos nas instalações do CSPVC (ex. festas de aniversário, infantis, empresariais, *workshops*, batizados, entre outros) e faculta serviços de decoração, *catering* ou animação (CSPVC, 2021).

Em janeiro de 2008, surge a Unidade de Inserção na Vida Ativa, a UNIVERA, enquadrada na rede UNIVA Imigrante, que resulta da parceria com o atual Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) (CSPVC, 2020). Desde 2009 até à atualidade, esta valência transformou-se no Gabinete de Inserção Profissional (GIP), que tem como população alvo os indivíduos imigrantes e nacionais. O GIP auxilia nos assuntos relativos à inserção no mercado de trabalho e aconselha a frequência de ações ou cursos de formação profissional (CSPVC, 2021).

Com o foco na prevenção dos comportamentos aditivos e dependências (CAD) junto de crianças e adolescentes surge, em 2008, o Projeto Alternativas. Com o seu sucesso, em fevereiro de 2014, ocorre a sua segunda edição e, em fevereiro de 2018, a terceira.

Com o apoio do ACM e também participado pelo Fundo para a Integração de Nacionais de Países Terceiros (FEINPT), em 2009, o CSPVC, através do CLAIM, concebe um projeto para a população imigrante – Aveiro + Intercool (CSPVC, 2020). Este projeto visa o desenvolvimento de Projetos Municipais promotores da interculturalidade no domínio educativo, profissional e da sensibilização da comunidade. O seu sucesso culmina num total de três edições.

Em 2012 emerge a Liga dos Amigos do CSPVC, composta por membros que providenciam apoio pecuniário e/ou trabalho voluntário nas ações do CSPVC.

Ao identificar uma lacuna ao nível do envelhecimento ativo e convívio intergeracional, surge a 1 de junho de 2012, o Clube Veritas, um serviço que disponibiliza atividades e oficinas aos indivíduos com idade superior a 55 anos. Esta resposta combina a vertente educativa com a lúdica, o que resulta numa troca de conhecimentos promotores da intergeracionalidade.

Ao longo dos anos, a atuação do CSPVC é benemérita de diversos prémios e reconhecimentos.

Em 2005, a CMA concede ao CSPVC uma Medalha de Mérito Social (CSPVC, 2020). Posteriormente, em 2008 o *Consejo Iberoamericano En Honora A La Calidad Educativa* atribui à mesma instituição a *Acreditación Iberoamericana de Calidade Educativa* (CSPVC, 2020).

No ano letivo de 2011/2012 ganha a sua primeira bandeira verde pelo Eco-Escolas, um programa que reconhece e encoraja a Educação Ambiental (CSPVC, 2020). É de destacar que a referida bandeira é renovada, ano após ano, até hoje. Aquando do ano letivo 2012/2013 e 2013/2014, a valência do pré-escolar recebe o Selo Escola

Intercultural pela Direção-Geral de Educação (DGE) e pelo ACM, uma ação que diferencia as escolas que valorizam a diversidade como promotora do sucesso educativo (CSPVC, 2020).

O projeto Clube Veritas | Saudavelmente Feliz, em 2013, vence um concurso e passa a contar com o apoio da Missão Sorriso 2012, promovida pelo Continente em parceria com a DGS (CSPVC, 2020). Em 2015, o CAFAP é distinguido como iniciativa com alto potencial em inovação e empreendedorismo social pelo Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social (MIES) (CSPVC, 2020).

As valências de creche, pré-escolar, CATL e GIP recebem, em 2018, a Certificação Líder no atendimento ao Cliente. O CSPVC é a primeira IPSS do país a ter esse reconhecimento pelo Instituto Português de Relações com o Cliente (IPRC) (CSPVC, 2020).

O CSPVC dispõe de certificação do seu Sistema de Gestão da Qualidade nas suas valências de creche, pré-escolar, CATL, CAVV, CAFAP e na área da formação.

Após o enunciado, constata-se o esforço desta instituição em responder às necessidades emergentes da população, através da adaptação, inovação e diversificação dos seus serviços, valências e projetos, de modo a providenciar uma melhor e mais eficaz resposta às lacunas identificadas e a englobar vários públicos (crianças, jovens, adultos/as e idosos/as), de diferentes nacionalidades e classes sociais.

O CSPVC emprega cerca de 93 pessoas, distribuídas pelas diferentes respostas e pelas suas cinco instalações distintas. O funcionamento de um número elevado de profissionais e valências requer uma organização eficiente que se traduz no organograma institucional (Apêndice I).

1.1 O Projeto Alternativas

O Projeto Alternativas, implementado desde 2008, está atualmente na sua terceira edição. É um projeto cofinanciado pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos (SICAD) no âmbito do Programa de Respostas Integradas (PRI) do território de Aveiro. Na sua equipa consta uma coordenadora, uma psicóloga e uma animadora sociocultural.

O Projeto Alternativas atua no âmbito da prevenção dos CAD e, através da dinamização de um conjunto de ações em contexto comunitário, engloba diferentes grupos – crianças, jovens, famílias e outros/as agentes educativos/as com um papel crucial na educação e desenvolvimento dos/as menores em intervenção (CSPVC, 2017). Além

de um trabalho individualizado junto dos/as jovens, intervém nas famílias e na comunidade, pautando-se por uma abordagem holística e sistémica.

A intervenção do referido projeto tem como principal objetivo evitar e/ou atrasar os “comportamentos aditivos e dependências (com ou sem substância) junto de crianças e adolescentes oriundos de famílias desestruturadas, através da diminuição dos fatores de risco e aumento dos fatores de proteção” (CSPVC, 2017, p. 8). A sua ação perspetiva a Educação para a Saúde e a Saúde global; a promoção de competências pessoais, sociais e emocionais; o aumento das competências parentais e familiares; e a promoção de conhecimentos e competências.

De modo a fazer face aos objetivos a que se propõe, o Projeto Alternativas prevê nas suas ações *ateliers* de treino de competências sociais e emocionais para crianças e adolescentes em risco. O objetivo é sensibilizar para a adoção de comportamentos saudáveis, com recurso a diferentes metodologias cognitivo-comportamentais, como é exemplo as dinâmicas de grupo, os debates, os *focus group*, o *role playing*, o reforço positivo, a expressão corporal e plástica, a mediação escolar e familiar, as técnicas de assertividade, o treino de autonomia, o visionamento de filmes e abordagens informativas; e a programas de treino de competências como o Eu e os Outros, Trilhos, Prevenir a Brincar e PATO (CSPVC, 2017).

Os referidos *ateliers* contêm um conjunto de conteúdos programáticos a serem utilizados/adaptados mediante o grupo a que se destinam. Deste modo, apresentam seis módulos, intitulados por Ser – Como é que sou?, este módulo foca-se no indivíduo (quem é e as suas emoções) e na sua família; Estar – Como me relaciono com os outros?, aborda as competências comunicacionais, interpessoais e o indivíduo enquanto ser social; Agir – O que quero fazer?, atua na resolução de problemas, na assertividade, na pressão do grupo; Comportamentos Aditivos e Dependências, prevê a abordagem às drogas lícitas e ilícitas, às diferentes substâncias e aos estilos de vida; Drogas Lícitas: Álcool e Tabaco, versa sobre o conceito de risco, dependência e efeitos destas substâncias; Educação para a Saúde – a Sexualidade, desenvolve a sexualidade, afetividade, o corpo humano e as suas mudanças, o amor, a amizade e a violência nas relações (CSPVC, 2017, pp. 12-13).

Além dos *ateliers* já referidos, prevê atividades lúdico-recreativas como *ateliers* de culinária, desportivos e de artes plásticas, as atividades culturais e recreativas, as visitas temáticas, a dinamização de jogos e a comemoração de datas festivas, que visem melhorar os tempos livres das crianças e adolescentes (CSPVC, 2017). O objetivo é a promoção de competências, conhecimentos e comportamentos que reduzam os riscos em

relação aos CAD e, por outro lado, potenciem um desenvolvimento saudável e uma integração e interação social positiva (CSPVC, 2017).

Nas suas ações, encontram-se previstas oficinas de treino de competências parentais promotoras de uma relação positiva dos/as pais/mães e outros/as familiares na abordagem às crianças e adolescentes intervencionados. Estes grupos permitem a entreaajuda e um momento de partilha de diferentes vivências, dúvidas e soluções que possibilitam a perceção de existirem outros pais, mães e familiares com problemas e a recorrerem a apoio. Para esta oficina estão estabelecidos 13 módulos – Acolhimento; Família; Comunicação Familiar; Conflitos vs. Relações Familiares; Regras e Limites; Supervisão; Castigos e Vinculação Familiar; Escola; Gestão Doméstica; Sexualidade; Comportamentos Aditivos e Dependências; Alimentação e Higiene; Adolescência; e Integração e Reflexão – que são dinamizados com recurso a metodologias de *role play*, dinâmicas de grupo, sessões informativas e trabalhos plásticos (CSPVC, 2017).

Ainda nas suas ações, está previsto um serviço de acompanhamento psicossocial para menores em risco e respetivas famílias. O objetivo é prestar um apoio individualizado e adequado às necessidades e expectativas de cada um/a, recorrendo a estratégias de escuta ativa; treinos de competências pessoais, familiares, sociais e parentais; terapias narrativas; ludoterapia; reuniões; apoio psicológico; estratégias de catarse; mediação escolar, familiar e institucional, entre outras (CSPVC, 2017).

Por fim, estão previstas oficinas de (in)formação para agentes educativos/as que intervenham no processo de educação e desenvolvimento de crianças e jovens, dado o seu papel no desenvolvimento destes/as (CSPVC, 2017). A intervenção é realizada através da dinamização de sessões que sensibilizem, informem e formem sobre o consumo de substâncias psicoativas. Nestas oficinas, são utilizadas metodologias que passam pelas dinâmicas de grupo, *role play*, sessões informativas, discussões e outras.

Em suma, o Projeto Alternativas atua num problema estrutural do concelho onde se insere, como demonstrou o diagnóstico realizado pelo mesmo. Mediante uma intervenção holística e com base na promoção de comportamentos saudáveis, envolve os/as diferentes agentes responsáveis pela formação e construção da personalidade individual, isto é, a família, a escola, o grupo de pares e toda a comunidade, com o objetivo de diminuir os fatores de risco e aumentar os fatores protetores.

1.2 A Casa de Abrigo Vera Vida

A CAVV inicia as suas funções em março de 2005 e atua 24 horas por dia, todos os dias do ano. A sua denominação Vera Vida provém de Vera, que em latim significa verdadeiro, é uma alusão à verdadeira vida, uma vida sem violência. A sua localização é sigilosa para que a segurança e a proteção de quem acolhe esteja assegurada e, tendo em vista a eficácia, atua em rede, vigorando acordos com diversos parceiros.

Esta estrutura abriga mulheres vítimas de violência doméstica (VVD), acompanhadas ou não pelos/as seus/suas filhos/as menores. Quando se trata de filhos com idade superior a 12 anos, é necessária uma avaliação e consequente decisão da direção. A Casa tem uma capacidade para abrigar 16 utentes, incluindo as mulheres e os/as filhos/as (CSPVC, 2019). Fisicamente, é uma habitação unifamiliar com oito quartos, duas salas, três gabinetes, uma cozinha, uma lavandaria, seis casas de banho e um espaço exterior (CSPVC, 2021)¹⁰.

O principal objetivo do acolhimento é a proteção e o empoderamento das vítimas na reconstrução de novos projetos de vida sem violência. Relativamente ao tempo de acolhimento, encontra-se estipulada uma duração de seis meses, que em caso de necessidade, pode ser alargada (CSPVC, 2019).

No que concerne à sua equipa profissional, possui uma diretora técnica; a tempo inteiro, uma psicóloga e uma técnica de serviço social; a tempo parcial uma jurista e uma administrativa; e cinco ajudantes de ação direta que, através de turnos rotativos, garantem um apoio 24h por dia à casa.

A diretora técnica é a responsável pela gestão e a programação das atividades, coordenação da equipa profissional, decisão de renovação do tempo de permanência na casa e garantia do cumprimento das regras por parte das mulheres e dos/as seus/suas filhos/as. A psicóloga ocupa-se da recuperação psicológica, a sua ação tem como objetivo a inserção e autonomização. A técnica de serviço social conduz os/as utentes socialmente, promove o acesso a serviços de Saúde, Educação e Formação e a sua intervenção visa a promoção da segurança, inserção e autonomização. A jurista acompanha juridicamente as vítimas, o exercício da sua atividade possibilita a segurança e o empoderamento das vítimas e consequente inserção e autonomização. A administrativa cuida dos documentos relativos às faturas, compras e vendas, pagamentos e encomendas. Por fim, as ajudantes de ação direta auxiliam, supervisionam e orientam as rotinas diárias

¹⁰ Informação consultada no *website* do CSPVC (2020), disponível em <https://www.cspveracruz.pt/elementor-60/>

(alimentação, higiene, vestuário), promovem o bom funcionamento e ambiente na casa e salvaguardam o respeito mútuo (CSPVC, 2019).

De salientar que a psicóloga e a técnica de serviço social, além do mencionado, se articulam para assegurar os direitos e os deveres dos/as utentes; avaliam o grau de risco e necessidades; efetuam o plano individual de intervenção com as VVD; reúnem frequentemente com a diretora técnica e a jurista para avaliarem os processos de intervenção dos/as utentes; concebem o plano anual de atividades; e promovem um bom relacionamento entre os diferentes agregados familiares e entre estes e as ajudantes de ação direta (CSPVC, 2019).

Durante a permanência das VVD na Casa de Abrigo, a sua equipa responsável, cria condições para que as mulheres e os/as filhos/as usufruam de serviços que contribuem para a sua Educação, Saúde e bem-estar. A CAVV é responsável pelo “acolhimento temporário, alimentação, proteção e segurança, apoio psicológico e social, informação e apoio jurídico” (CSPVC, 2019, p. 3). Esta resposta social apoia a inserção escolar das crianças ou a sua integração em creches e jardins de infância; proporciona o acesso aos serviços de Saúde, de formação e de inserção profissional; facilita a participação das mulheres e os/as filhos/as em atividades de cariz recreativo e cultural; elabora os planos de intervenção individual com as mulheres acolhidas e avalia-os de forma periódica para reajustamentos; quando necessário, auxilia nas visitas parentais; aquando de vítimas em situação de carência económica, apoia na aquisição de vestuário e artigos de higiene (CSPVC, 2019).

A CAVV tem um conjunto de direitos e deveres. Os direitos são a garantia de condições de dignidade, alojamento, alimentação, privacidade, respeito pela identidade e costumes pessoais, participação nas decisões que a elas lhe dizem respeito e liberdade de escolha informada (CSPVC, 2019). Em contrapartida, compete às utentes cumprir as regras estabelecidas pela Casa: o respeito pelos bens próprios e de terceiros/as; o sigilo; a participação nas reuniões que forem convocadas; a manutenção dos cuidados primários básicos (saúde, higiene, alimentação) a si e aos seus/suas filhos/as; e o acompanhamento do processo educativo dos/as seus/suas filhos/as (CSPVC, 2019).

Para o bom funcionamento na CAVV, existe um horário de utilização das zonas comuns e um outro para o recolhimento noturno aos quartos. As refeições são confeccionadas pelas mulheres residentes que contam apenas com o apoio da ajudante de ação direta, o mesmo acontece com a limpeza e higienização dos espaços da Casa, de modo a responsabilizá-las pela vida quotidiana.

Parte III: Projetos implementados e atividades desenvolvidas

A Parte III descreve os projetos implementados e as atividades realizadas ao longo do estágio curricular (EC) que decorreu entre setembro de 2020 e junho de 2021. Nas primeiras semanas analisámos documentação vital para a compreensão das dinâmicas institucionais, o que exigiu competências ao nível da observação e da adaptação a um novo espaço e a um *modus operandi*. A Covid-19 condicionou as atividades previstas e obrigou ao teletrabalho e, conseqüentemente, ao estágio a partir de casa.

A criação de ações concretas na comunidade em que se intervém com o objetivo de a melhorar e a reflexão do porquê e do para quê, é um processo vital que permite a melhoria dos procedimentos a adotar e a implementar (Pérez-Serrano, 2008).

Com base na consciência de que um projeto tem de se alicerçar em objetivos que exigem a construção de uma estrutura interna para atingir a sua prossecução, é imperativa uma articulação harmónica entre todas as suas etapas (Pérez-Serrano, 2008). Neste sentido, o Projeto Alternativas *Online* e a Sebenta de Aprendizagem, são descritos com base no Modelo de Planeamento de Projetos Sociais de Pérez-Serrano (Pérez-Serrano, 2008) e no Modelo de Ander-Egg (1981, citado por Pérez-Serrano, 2008) tendo em conta as questões que Pinheiro e Barreira (2011) acrescentaram. Deste modo, atendem às fases de diagnóstico, planificação, aplicação/execução, avaliação, resultados/produtos e sustentabilidade.

Capítulo V. O Projeto Alternativas *Online*

O desenho de um projeto “es la parte troncal que caracteriza al proyecto, es decir, es la guía que va a conducir el desarrollo del proyecto” (Senra-Varela, 2012, p. 92). Neste ponto são descritas as etapas do Projeto Alternativas *Online*¹¹ (Apêndice II) recorrendo às fases de diagnóstico, planeamento, aplicação-execução, avaliação, produtos e sustentabilidade.

1. Diagnóstico

O diagnóstico é vital para a elaboração de qualquer projeto, dado que antecede a formulação do problema (Pérez-Serrano, 2008). Nesta etapa, a realidade é examinada, os problemas detetados e os recursos existentes previstos (Pérez-Serrano, 2008). Um projeto

¹¹ Pode consultar o Projeto Alternativas *Online* (2021), através da seguinte hiperligação: <https://telmacdgoncalves.wixsite.com/alternativasonline>

tem de se alicerçar numa necessidade real para a qual se quer dar resposta, pois “quanto mais preciso e profundo é o conhecimento da realidade existente antes da execução de um projeto, mais fácil será determinar o impacto e os efeitos que se alcançam com as ações do mesmo” (Pérez-Serrano, 2008, p. 29).

1.1 Análise de necessidades

Na fase inicial do EC, o impacto do novo coronavírus afetou os vários setores da sociedade, tais como: o educativo, o social, o da saúde, o económico e muitos outros. Com estes efeitos nefastos, e na tentativa de travar o impacto na Saúde Pública, assistiu-se ao encerramento generalizado dos estabelecimentos de ensino, à obrigação de teletrabalho, ao limitar do horário de funcionamento das lojas, ao fecho de atividades e de centros desportivos e culturais, entre outros. A mudança radical, impulsionada pelo contexto vivido, amplificou os problemas sociais e a expressão da vulnerabilidade.

De uma forma geral, a Covid-19 demonstrou a importância da adaptação às necessidades e às circunstâncias, de se inovar e de ser-se criativo/a num tempo em que a capacidade de (re)inventar foi uma exigência.

Com base na observação, na análise da realidade e nos diálogos estabelecidos com a orientadora local, a Dra. Adelaide Costa (psicóloga), realizámos um levantamento de necessidades através da identificação de pontos fracos encarados como potenciais focos de necessidades. O reconhecimento de pontos fortes, oportunidades e ameaças completou a análise SWOT da Figura 3.

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Diversidade dos públicos a intervir • Variedade das temáticas a abordar • Projeto reconhecido pela comunidade envolvente • Conhecimentos tecnológicos • Forte coesão entre a mestranda e a orientadora local 	<ul style="list-style-type: none"> • Discrepância entre as atividades previstas e as executadas • Suspensão das ações preventivas nas escolas • Ausência de ações informativas • Ausência de um <i>website</i> do Projeto Alternativas
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Exigência das capacidades de adaptação, criatividade e resiliência perante a Covid-19 • Motivação por parte da equipa técnica e da mestranda 	<ul style="list-style-type: none"> • Condicionamentos da pandemia por Covid-19, tais como a exigência de confinamento e distanciamento social

<ul style="list-style-type: none"> • Aumento drástico na utilização das tecnologias, devido ao distanciamento social 	
---	--

Figura 3. Levantamento de necessidades do Projeto Alternativas

Com base na Figura 3 percebemos que, como consequência da pandemia, as ações do Projeto Alternativas foram suspensas, o que culminou na discrepância entre as ações previstas e as em execução. Resultante da fragilidade enunciada, era premente intervir e continuar com o trabalho que habitualmente se desenvolvia, assim como garantir o cumprimento dos seus objetivos.

Nesta continuidade, era urgente um projeto que incidisse nas suas temáticas e se dirigisse ao seu público-alvo alargado – jovens, famílias e educadores/as. Para responder a esta necessidade, era essencial a adaptação à realidade vivenciada e imposta pelo distanciamento social, isto é, ser *online*.

2. Planificação

As ações sociais carecem de uma planificação para “saber onde estou ou qual o ponto de partida, com que recursos posso contar e que procedimentos vou utilizar para alcançar as metas, mediante a realização de atividades que desenvolvam os objetivos programados a curto, médio e longo prazo” (Pérez-Serrano, 2008, p. 37).

Com base na análise de necessidades, surgiu o **Projeto Alternativas Online** que se materializou num *website* da nossa autoria – Telma Gonçalves (pedagoga) – e que foi supervisionado pela nossa orientadora local – Adelaide Costa (psicóloga). Este recurso caracterizou-se pelo seu cariz educativo, inovador e global, e permitiu continuar o trabalho com jovens, famílias e educadores/as. O *website* conferiu uma versão *online* ao Projeto Alternativas, o que possibilitou a sua expansão geográfica, dado que ficou acessível a quem o desejasse.

Como mencionado previamente, o âmbito de atuação do Projeto Alternativas são os comportamentos aditivos e dependências (CAD) que possuem um espetro temático diversificado. Neste sentido, foi fulcral a seleção de uma área que iniciasse a sua versão *online*. A Covid-19 modificou as rotinas e impôs o recolhimento domiciliário e, em muitos casos, o teletrabalho, o que exigiu a presença contínua em casa por longos períodos e colocou a comunidade (mais) exposta ao conjunto de potencialidades e riscos dos ecrãs. Neste seguimento, a utilização da tecnologia aumentou, dado que permitia comunicar, trabalhar, ter aulas, informar, comprar, entreter e outros fins. Assim, a opção

temática recaiu naquela que pareceu mais adequada e apropriada ao contexto descrito – o **uso saudável dos ecrãs**.

O objetivo principal foi promover o desenvolvimento de competências vitais para o uso seguro, crítico e responsável dos ecrãs e, ao mesmo tempo, contribuir para a redução dos fatores de risco e aumento dos fatores protetores. De modo a continuar a responder aos seus públicos, incluímos materiais didáticos com vista a contribuir para a formação, desenvolvimento e educação de jovens, famílias (pais, mães e outros/as cuidadores/as) e educadores/as. Na ótica profissional de Educadora Social e com base nas competências da Educação Social mencionadas por Senra-Varela (2012), o **Projeto Alternativas Online** visou a planificação e implementação de uma intervenção educativa capaz de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e responder às necessidades identificadas.

2.1 Objetivos

Os objetivos “são os propósitos que pretendemos alcançar com a execução de uma ação planificada” (Pérez-Serrano, 2008, p. 44), são o ponto de referência. Este projeto foi fundamentado na leitura holística do contexto analisado e do problema identificado e norteou-se pelos objetivos expressos na Figura 4.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a diversidade temática dos Comportamentos Aditivos e Dependências 2. Conscientizar para uma prática saudável no uso dos ecrãs 3. Conhecer a importância do envolvimento familiar para o uso saudável dos ecrãs por parte dos/as seus/suas educandos/as 4. Compreender a importância de educadores/as na promoção do uso saudável dos ecrãs nos/as alunos/as 5. Conscientizar jovens para o uso saudável dos ecrãs 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Identificar diferentes Comportamentos Aditivos e Dependências 1.2 Diferenciar comportamentos de risco de comportamentos saudáveis 2.1 Utilizar o <i>website</i> Projeto Alternativas Online 2.2 Aplicar as estratégias para o uso seguro dos ecrãs 2.3 Identificar os comportamentos de risco face à utilização dos ecrãs 3.1 Explorar o Guia para as famílias sobre o uso saudável dos ecrãs 3.2 Aplicar as estratégias do Guia “Educar para o uso saudável dos ecrãs – Família” 4.1 Reconhecer a existência do Guia para educadores/as sobre o uso saudável dos ecrãs

	<p>4.2 Utilizar as atividades do Guia “Educar para o uso saudável dos ecrãs – Educadores/as”</p> <p>5.1 Atuar com uma atitude responsável face ao uso dos ecrãs</p>
--	---

Figura 4. Objetivos do Projeto Alternativas *Online*

2.2 Metas

As metas são as tarefas específicas que quantificam os objetivos. Para o Projeto Alternativas *Online*, estabelecemos *à priori* as seguintes metas:

- Ter 50 visitas no *website* no mês de lançamento;
- Ter 10 descarregamentos do Guia “Educar para o uso saudável dos ecrãs – Guia para Educadores/as”;
- Ter 10 descarregamentos do Guia “Educar para o uso saudável dos ecrãs – Guia para as Famílias”;
- Aumentar em 15% o número de visitas do *website* no segundo mês;
- Aumentar em 15% o número de descarregamentos do Guia para educadores/as no segundo mês;
- Aumentar em 15% o número de descarregamentos do Guia para as famílias no segundo mês;
- Até dezembro de 2021 alargar a área temática do *website*.

2.3 Metodologia

A metodologia soluciona a questão de “como se vai fazer?” e expressa as ações e os procedimentos a adotar para alcançar as metas e os objetivos estabelecidos (Pérez-Serrano, 2008). Neste sentido, é “o nervo central de um projeto, o eixo, a coluna vertebral, pelo que deve ser cuidadosamente escolhida, provada e convenientemente avaliada em função tanto dos objetivos do projeto como dos beneficiários do mesmo” (Pérez-Serrano, 2008, p. 48).

A metodologia do Projeto Alternativas *Online* foi ativa e orientada para as especificidades do público com o qual nos propusemos intervir. O *website* dispôs de um separador para cada fração populacional (jovens, famílias e educadores/as) e, mediante Guias, *cartoons*, vídeos e outros recursos, disponibilizou conteúdos cruciais para a adoção e promoção de um uso saudável dos ecrãs. **Consideramos a literacia digital a chave para o desenvolvimento de indivíduos (mais) atentos e críticos.**

Ressalva-se que, em todos os nossos recursos, existiu a preocupação de um discurso pela positiva, em que a mensagem transmitida era de que os ecrãs têm vantagens, mas também têm riscos associados à sua utilização, o que exige um uso prudente e responsável. Além disso, houve cuidado com o *design* e com a linguagem empregue, tornando-os intuitivos e apelativos.

2.3.1 Participantes

O Projeto Alternativas *Online* previu intervir com **jovens, famílias** (pais, mães e outros/as cuidadores/as) e com **educadores/as**. Contudo, o *website* pôde ser consultado por todos/as os/as que desejassem e em qualquer zona geográfica. Apesar da adaptação e personalização dos conteúdos e dos recursos aos diferentes públicos, quer seja ao nível da linguagem, das atividades ou da componente estética, a temática e a interatividade foram aspetos transversais a todos/as.

2.3.2 Atividades

O Projeto Alternativas *Online* materializou-se num *website* de cariz educativo que exibiu uma divisão nos seguintes cinco separadores: **Projeto Alternativas, jovens, famílias, educadores/as e glossário**.

O primeiro separador explicou o trabalho desenvolvido pelo Projeto Alternativas e fundamentou o propósito da sua versão digital.

O segmento dedicado a **jovens** divulgou *cartoons* sobre o *sexting*, o *cyberbullying*, o *phishing*, o roubo da identidade e a partilha de informação pessoal, com o objetivo de sensibilizar para os riscos associados aos ecrãs. Seguidamente, apresentou perguntas de reflexão e um vídeo para cada um dos riscos que continha a sua definição e as estratégias preventivas.

A parte da **família**, destinou-se aos pais, às mães e aos/às outros/as cuidadores/as. O objetivo foi evidenciar junto deste público, a importância da adoção de um papel ativo face à utilização dos ecrãs por parte dos/das seus/suas educandos/as. Com este intuito, o separador iniciou-se com um Questionário para a reflexão e a consciencialização dos conhecimentos prévios. Posteriormente, disponibilizou para descarregamento o **“Educar para o Uso Saudável dos Ecrãs – Guia para as Famílias”**.

O Guia mencionado enquadrou o recurso, sintetizou a importância do papel familiar na utilização segura dos ecrãs por parte dos/as seus/suas educandos/as e identificou os vários ecrãs a que se referiu. Exibiu quatro partes distintas: Semáforo dos

ecrãs: qualidades, riscos e alertas; Ideias para @s graúdos; Desafios por faixa etária; e Compre estas competências.

Na primeira parte, através de um semáforo, apresentou as qualidades (sinal verde), os riscos (sinal amarelo) e os alertas (sinal vermelho) a ter em conta no uso dos ecrãs. A seleção desta metáfora teve por base a ideia de que existirem riscos não implica, necessariamente, que se sucedam, sendo o segredo o equilíbrio. Nas Ideias para @s graúdos, incluímos estratégias facilitadoras para a família aplicar com os/as seus/suas educandos/as e anexámos os dois recursos seguintes: *checklist*, para auxiliar a família na tarefa de compreender o contexto em que as crianças/jovens utilizam os ecrãs, e três notas de frigorífico, uma para os telemóveis, outra para as televisões e a terceira para os computadores e *tablets*, nas quais enumerámos dicas específicas. Nos Desafios por faixa etária alertámos para a necessidade de adequar a abordagem dos ecrãs à etapa de vida das crianças/jovens e às suas necessidades, para isto apresentámos fatores a ter em conta por idade. Na quarta parte, em formato de lista de compras, enunciámos competências para a atuação no uso saudável dos ecrãs.

O separador **educadores/as** integrou o “**Educar para o Uso Saudável dos Ecrãs – Guia para Educadores/as**”, dirigindo-se à população referida. O objetivo foi a disseminação de um recurso que pudesse ser utilizado e adaptado em contexto escolar. No início deste Guia sintetizámos dez dicas para a dinamização de sessões, com o objetivo de alertar para o papel que os/as educadores/as detêm no desenvolvimento e crescimento de crianças e jovens mais capazes. De seguida, propusemos nove atividades subdivididas em três temáticas: O Uso dos Ecrãs: Comportamento de Risco ou Saudável; Dependências sem Substância; e Segurança *Online*. Cada atividade apresentou uma contextualização, os objetivos, a descrição e a aprendizagem essencial.

Por fim, o quinto separador foi o **Glossário** da temática exposta, no qual definimos construtos cruciais para uma abordagem neste âmbito.

2.3.3 Técnicas e instrumentos

A técnica é a forma de concretizar o propósito, indica o “com o quê” (que meios técnicos) e o “como” (quais os instrumentos necessários à prossecução do projeto) (Pérez-Serrano, 2008). As técnicas selecionadas visaram a sensibilização e a informação dos/as jovens, das famílias e dos/as educadores/as e, desta forma, a redução dos fatores de risco na utilização/abordagem dos/aos ecrãs e o aumento dos fatores protetores.

Para tal, o projeto socorreu-se a: **cartoons**, para sensibilizar jovens para os riscos e motivar para a temática; **vídeos** na parte dedicada a jovens, para sintetizar a informação relativa ao risco (O que é? Quais as estratégias de prevenção?); e dois **Guias**, um para a família e outro para os/as educadores/as, com o objetivo de disponibilizar conteúdos imprescindíveis à atuação e à abordagem neste contexto.

Como instrumento de recolha de dados, utilizaremos a estatística do *Wix* (plataforma *online* na qual se criou o *website*), de forma a se perceber o número de visitas e os descarregamentos efetuados.

2.4 Calendarização

A calendarização dá conta das etapas e da respetiva sucessão. Do ponto de vista da operacionalização, a intervenção foi organizada em quatro etapas: conceção e elaboração das condições para a sua execução; planeamento; implementação; avaliação e análise dos resultados (Figura 5).

Fase do Projeto	Período Ações	2020				2021				
		Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Mai	Jun.
Diagnóstico	Análise de necessidades									
Planificação	Idealização do projeto									
	Leitura de material teórico									
	Elaboração de material									
Aplicação – execução	Ação/ Implementação									
Avaliação	Avaliação									
Produtos	Análise qualitativa									

Figura 5. Calendarização do Projeto Alternativas *Online*

Da Figura 5, é possível concluir que o diagnóstico ocorreu nos três primeiros meses. Este projeto exigiu a leitura contínua de bibliografia indispensável à sua construção. A elaboração dos recursos concentrou-se entre janeiro e junho. Relativamente

à aplicação, disponibilizámos o *website* no fim do junho, o que impossibilitou a sua avaliação quantitativa.

2.5 Recursos

A concretização de um projeto obriga a previsão de diversos recursos (humanos, materiais e financeiros) para a sua prossecução.

Nos recursos humanos incluímos a Telma Gonçalves (pedagoga) que se encontrava na fase final do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais. Este projeto, da nossa autoria, contou com a supervisão da orientadora local, a Dra. Adelaide Costa (psicóloga). Nos recursos materiais necessitámos de um computador com ligação à *internet* para acesso ao *Canva* e ao *Wix*, plataformas indispensáveis no decorrer deste processo. De referir que não foram previstos recursos financeiros, salvo para compra do domínio do *website* se o CSPVC o desejar.

3. Aplicação – execução

A aplicação-execução exige que o projeto seja colocado em prática, tendo em consideração o seu desenvolvimento, acompanhamento e controlo (Pérez-Serrano, 2008).

Inicialmente, foi divulgado nas redes sociais do Projeto Alternativas e do CSPVC a criação do *website*, para deste modo despertar a motivação, o interesse e a curiosidade, o que se traduz na **fase da consciencialização**.

Aquando da construção do *website* e dos conteúdos e recursos que agregou, preocupamo-nos em adaptar cada um ao público a que se destinava. Frequentemente reuníamos com a orientadora local, de modo a refletir sobre o processo. Houve, portanto, uma **monitorização** para acompanhar o progresso, as dificuldades e as necessidades sentidas aquando da sua elaboração.

A publicação do *website* foi a **fase da informação**, na qual se encontravam todos os recursos e materiais elaborados com o intuito de promover conhecimentos e competências para um uso seguro, crítico e responsável dos ecrãs.

Em cada um dos públicos foi tida em consideração uma etapa que permitisse a **interpretação da situação**, para que contrapusessem a utilização atual, com a que perspetivam adotar após a capacitação com os conteúdos disponibilizados. Para os/as jovens existiram perguntas de reflexão, que consciencializavam para os riscos associados e a necessidade de se informarem. Para a família existiu um Questionário prévio ao descarregamento do Guia com a intenção de os/as levar a perceberem os conhecimentos

prévios nesta área. Para os educadores/as, as atividades sugeridas foram práticas e dinâmicas, para os/as incentivar a abordar os conteúdos desta forma. As dicas de como serem um/a Ás permitiam a reflexão sobre as suas competências atuais e as elencadas.

Ao **nível da capacitação**, foi realizada uma leitura bibliográfica para explorarmos a temática em foco e adaptar os recursos construídos aos/às seus/suas destinatários/as.

4. Avaliação

A avaliação possibilita “reconhecer os erros e os sucessos da nossa prática, a fim de corrigir aqueles no futuro. É uma perspectiva dinâmica que nos permite reconhecer os avanços, os retrocessos e os desvios no processo de consolidação” (Pérez-Serrano, 2008, p. 81). Esta tem de ter em conta o meio para melhorar o processo, para gerir de forma mais eficaz os recursos e para modificar, sempre que necessário, o desenrolar da ação (Pérez-Serrano, 2008). Em suma, **tem de ser transversal a todo o processo** – início, meio e fim (Pérez-Serrano, 2008).

Ao nível da avaliação, no momento em que redigimos o presente relatório, não foi possível a sua realização de forma quantitativa, devido ao pouco tempo de disponibilização do *website*.

De seguida, descrevemos a avaliação diagnóstica, processual e final, com base nos critérios de análise da Figura 6.

Avaliação	Critérios
Diagnóstica	Aplicabilidade, Pertinência, Utilidade
Processual	Adequabilidade, Pertinência, Viabilidade, Coerência
Final	Sustentabilidade, Alcance, Adesão

Figura 6. Critérios de avaliação do Projeto Alternativas *Online*

A **avaliação diagnóstica** requer a análise, desde o início, para que se garanta o sucesso e a eficácia (Pérez-Serrano, 2008). Para esta, foi essencial ler e pesquisar, mas também observar, refletir e reunir com a orientadora local. De uma forma geral, consideramos que o diagnóstico efetuado foi adequado e determinado de forma clara, o que culminou na deteção real de fragilidades.

A **avaliação processual** é contínua e auxilia na tomada de decisão, dado que examina frequentemente os programas e as ações previstas (Pérez-Serrano, 2008). A este nível, ao longo da construção dos recursos que integraram o *website*, reuníamos com a orientadora local de forma a observá-los e analisá-los, e assim garantir a correspondência

aos objetivos do projeto e às necessidades da população alvo. Existiu um **acompanhamento contínuo e permanente**, o que possibilitou a adequação ao nível da linguística e a utilização de novas técnicas, tal como os *cartoons*, que surgiram como uma oportunidade de tornar os materiais mais atrativos.

A **avaliação final** caracteriza-se por ser empregue no término de todo o processo (Pérez-Serrano, 2008). Para este efeito, analisaremos o número de descarregamentos e visitas no *website*, para se aferir o impacto alcançado e a adesão. Para avaliar o produto final, identificámos os seus pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças, tal como traduz a análise SWOT da Figura 7.

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Temática atual e pertinente • Linguagem inclusiva • Atenção aos diversos públicos • Adequação dos recursos aos/às destinatários/as 	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento do <i>website</i> com apenas uma temática • Dificuldades na divulgação que foi realizada unicamente pelas redes sociais do Projeto Alternativas e do CSPVC
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a coesão familiar • Aumentar as competências dos/as educadores/as para a dinamização de atividades no âmbito dos ecrãs • Alcançar mais pessoas além das da zona de intervenção do Projeto Alternativas • Dinamizar o <i>website</i> com outras temáticas dentro dos CAD 	<ul style="list-style-type: none"> • A divulgação chegar a poucas pessoas • Falta de equipamento tecnológico para acederem continuamente a este recurso

Figura 7. Análise SWOT do Projeto Alternativas *Online*

Da Figura 7 é possível concluirmos que o Projeto Alternativas *Online*, o nosso *website* com materiais didáticos, continuou o trabalho desenvolvido pelo Projeto Alternativas e pretende permanecer disponível e alargar os conteúdos disponibilizados. Entendemos que contribuiu para o aumento da coesão familiar e das competências nos/as educadores/as para a dinamização desta temática. Ao nível das ameaças, consideramos ser necessário apostar na divulgação deste recurso, de modo a ser (re)conhecido por mais pessoas.

5. Produtos

O Projeto Alternativas *Online* permitiu a adaptação ao contexto vivido, pois o seu caráter digital suprimiu barreiras criadas pela Covid-19, mas também continuar a responder aos objetivos do Projeto Alternativas e alargar a zona de intervenção além do concelho de Aveiro.

Do nosso projeto, resultaram **dois Guias**, um que se dirigiu às **famílias** e outro aos/às **educadores/as**. O Guia dirigido às famílias disponibilizou estratégias e dicas para aumentar os conhecimentos e as competências deste grupo na tarefa de gestão e utilização dos ecrãs pelas crianças/jovens. O Guia para educadores/as propôs nove atividades que podiam ser aplicadas no decorrer das suas sessões. Para mais, resultou um separador para **jovens**, no qual através de *cartoons* e vídeos, foram difundidos conteúdos cruciais para a promoção e o desenvolvimento de competências pessoais, nomeadamente a capacidade crítica face à utilização dos ecrãs, incluindo os seus riscos.

Com a implementação deste projeto esperávamos: aumentar a capacitação de educadores/as para dinamizarem atividades no âmbito da utilização dos ecrãs; aumentar o número de atividades dinamizadas em contexto escolar sobre esta temática; aumentar os conhecimentos e as competências familiares para a gestão da utilização dos ecrãs por crianças/jovens; aumentar o envolvimento familiar na utilização dos ecrãs por parte de crianças/jovens; aumentar a capacidade crítica de jovens na utilização dos ecrãs; e contribuir para a utilização segura dos ecrãs por parte de jovens.

6. Sustentabilidade

Tendo por base o modelo de Ander-Egg (1981, citado por Pérez-Serrano, 2008) e da sugestão de Pinheiro e Barreira (2011) é imprescindível refletir sobre a sustentabilidade de um projeto.

Para a sua continuidade, a temática de intervenção deverá ser alargada a outros âmbitos dentro dos CAD, tais como as dependências, as substâncias psicoativas, o desenvolvimento de competências socioemocionais, entre outros. Assim, a ideia é continuar o trabalho elaborado, abrangendo os mesmos públicos, mas diversificando as áreas alvo de intervenção e os recursos disponibilizados.

Capítulo VI. Outras atividades socioeducativas desenvolvidas no Projeto Alternativas

Além do Projeto Alternativas *Online*, um *website* de cariz educativo, durante o estágio curricular (EC) planificámos, dinamizámos, colaborámos e cooperámos em diferentes atividades. Sempre que necessário, também auxiliámos no **apoio social direto**, mediante a entrega de cabazes alimentares às famílias apoiadas pelo Projeto Alternativas.

1. Sensibilização e informação comunitária

Ao longo da intervenção socioeducativa, construímos recursos para serem publicados nas **redes sociais** (*Facebook*¹² e *Instagram*¹³) do Projeto Alternativas. Comunicar pelos *media* alcança mais pessoas e difunde a mensagem e, numa altura em que o distanciamento social impera, são instrumentos importantes de informação.

1.1 Dia Internacional da Não Violência

O **Dia Internacional da Não Violência**, celebrado a 2 de outubro de 2020, visa sensibilizar para a educação pela paz e consciencializar a comunidade para a solução dos seus problemas, tendo sempre subjacente o respeito e a paz pelos/as outros/as.

Para assinalar este dia, foi criado o **vídeo Dia Internacional da Não Violência** (Apêndice III) para publicarmos nas redes sociais do Projeto Alternativas. Este recurso integrou frases que desincentivavam a violência – “não à intimidação”, “não à ofensa”, “não ao insulto” e “não à provocação” – e, por outro lado, frases que sensibilizavam para a adoção de ações em conformidade com o outrem – “sim à igualdade racial”, “sim aos Direitos Humanos”, “sim à igualdade de género” e “sim ao diálogo”.

O vídeo foi avaliado com base no **impacto alcançado nas redes sociais**. De uma forma geral, 30 pessoas colocaram gosto e quatro partilharam. Para mais, foi planificado com base numa matriz que descreveu as etapas, os objetivos, os conteúdos, os métodos, os recursos, as atividades e a avaliação (Apêndice IV).

1.2 Dia Mundial da Saúde Mental

O **Dia Mundial da Saúde Mental** foi assinalado a 10 de outubro de 2020 e pretendeu sensibilizar para as questões que lhe estão inerentes e para a sua importância no bem-estar de qualquer indivíduo.

¹² *Facebook* do Projeto Alternativas disponível em: <https://www.facebook.com/projeto.alternativasIII>

¹³ *Instagram* do Projeto Alternativas disponível em: <https://www.instagram.com/alternativasprojeto/>

No âmbito deste dia, foi desenvolvido o **vídeo informativo Dia Mundial da Saúde Mental** (Apêndice V) para publicarmos nas redes sociais. Através deste recurso abordámos os seguintes aspetos: O que é a Saúde Mental?; Sinais de Alerta; Promove a tua Saúde Mental; Mitos sobre Saúde Mental; e, A quem podes pedir ajuda?.

O vídeo mencionado teve por base uma matriz de planificação (Apêndice VI) e foi avaliado com base no **impacto alcançado nas redes sociais**. Após esta análise, verificámos que atingiu 10 gostos e quatro partilhas.

1.3 + Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Ser saudável extravasa a ausência de doenças, inclui o bem-estar físico e mental. Nesta continuidade, não passa exclusivamente por uma alimentação equilibrada, outros cuidados têm de ser tidos em conta. Com base no referido e tendo em vista a promoção de um estilo de vida mais saudável e consequente dinamização das redes sociais do Projeto Alternativas, criámos o **Guia + Saúde + Consciência + Vida** (Apêndice VII), que incorporou dicas de A a Z. Todos os dias foi publicada uma dica por ordem alfabética, tal como é exemplo: “Lê um livro”; “*Offline* para o *stress*, *online* para a vida, hoje pratica uma atividade de *mindfulness*”; e “Substâncias psicoativas? Diz NÃO a estes consumos!”, que se acompanhavam de uma imagem ilustrativa.

O Guia foi avaliado através do seu **impacto nas redes sociais**. Ao longo dos dias de publicação, atingiu, na globalidade, 161 gostos e 21 partilhas. Foi também planificado com base numa matriz que abarcou as etapas, os objetivos, os conteúdos, os métodos, os recursos, as atividades e a avaliação (Apêndice VIII).

1.4 Semáforo do *Bullying*

Para comemorar o **Dia Mundial do Combate ao *Bullying***, marcado a 20 de outubro de 2020, elaborámos para as redes sociais o **Semáforo do *Bullying*** (Apêndice IX) com o mote “para, atenta e avança”. O vermelho correspondeu ao “para com o *bullying*” e definiu este ato. O amarelo disse respeito à “atenção às consequências” e identificou os efeitos desta prática. Por fim, o verde, simbolizou o “não estás sozinho/a, avança” e indicou o modo de atuação perante uma situação destas.

De forma a planificar o Semáforo do *Bullying* usámos uma matriz (Apêndice X). Para avaliar este recurso, analisámos o **impacto nas redes sociais** que, na totalidade, atingiu 15 gostos e duas partilhas.

1.5 Ensino a distância

O avançar da pandemia por Covid-19 ditou o encerramento dos estabelecimentos escolares e, conseqüentemente, o ensino passou a ser a distância. Perante esta nova realidade, foram realizados **dois posts** para o público mais jovem, dado que se encontravam em contexto escolar. Um que (re)lembrou que **o ensino a distância ia começar** e o Projeto Alternativas continuava disposto a ajudar no necessário (Apêndice XI). E, um segundo, que retratou as **regras a ter nas aulas online**, tais como ser pontual, ter o material sempre por perto, ser educado/a, entre outros (Apêndice XII).

Note-se que, tanto o primeiro recurso (Apêndice XIII), como o segundo (Apêndice XIV), foram planejados a partir de uma matriz. Ambos foram avaliados com base no **impacto nas redes sociais**, ou seja, pelo número de gostos e partilhas atingidas. O primeiro alcançou seis gostos e uma partilha e, o segundo, 17 gostos e três partilhas.

2. Intervenção em contexto escolar

Ao nível da intervenção escolar, o Projeto Alternativas concentrou as suas ações em **ateliers de treino de competências e atividades lúdico-recreativas**.

Como se tem evidenciado, a Covid-19 impediu muitas das atividades normais e obrigou a uma capacidade de adaptação e flexibilidade contínua. Com o suspender das atividades letivas presenciais, as ações deste projeto em contexto escolar foram igualmente interrompidas. Só numa etapa mais avançada, existiu disponibilidade e receptividade para iniciar ou retomar a intervenção.

De uma forma geral, foram dinamizadas ações em **cinco estabelecimentos escolares para sete turmas**, o que contabilizou **160 crianças/jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos**. Para as várias faixas etárias, turmas e necessidades detetadas, foram utilizados diferentes métodos e programas.

Ao nível da intervenção em contexto escolar, assumimos um papel colaborativo, que passou pela construção de recursos materiais conjuntamente com a orientadora local e pela dinamização de sessões. Como as atividades, os métodos e os instrumentos avaliativos não resultam (em exclusivo) do nosso trabalho no âmbito do estágio, não são apresentados os resultados obtidos, dado que são restritos ao Projeto Alternativas.

Para sintetizar esta intervenção, elaborámos uma **tabela sinóptica** (Figura 8) que organiza a informação de cada programa aplicado em termos de temáticas de intervenção, objetivo geral, metodologia de intervenção, edições e avaliação. Posteriormente descrevemos as condições que assistiram à sua implementação.

Programa Aplicado	Temáticas de intervenção	Objetivo Geral	Metodologia da Intervenção	Edições	Avaliação
Gerações	<ul style="list-style-type: none"> • Formação Pessoal e Social • Expressão e Comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências socioemocionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupal • Cinco sessões de aproximadamente 50 minutos com uma periodicidade variável dependente de marcação 	<ul style="list-style-type: none"> • Três turmas de educação de infância 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário final para educadores/as • Grelha de observação • Avaliação da satisfação
Eu e os Outros	<ul style="list-style-type: none"> • Substâncias psicoativas: enquadramento legal e riscos associados 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os problemas associados aos consumos de substâncias psicoativas • Aumentar as competências socioemocionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupal • Cinco sessões de 50 minutos com uma periodicidade irregular 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma turma do 3.º ciclo (8.º ano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pré e pós teste • Grelha de observação • Avaliação da satisfação
Cappyc	<ul style="list-style-type: none"> • Os mitos dos consumos de substâncias psicoativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o consumo de substâncias psicoativas por parte dos/as adolescentes • Compreender a perceção dos/as jovens sobre os 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupal • Três sessões de 90 minutos com uma periodicidade quinzenal • Três sessões¹⁴ de 90 minutos com uma periodicidade quinzenal 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma turma do ensino secundário (10.º ano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pré e pós teste • Grelha de observação • Avaliação da satisfação

¹⁴ Das três sessões previstas, apenas duas decorreram em período de estágio curricular.

		benefícios de consumir substâncias psicoativas			
Devagar se vai ao longe	<ul style="list-style-type: none"> • Competências socioemocionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências socioemocionais e do desempenho académico 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupal • 9¹⁵ sessões de aproximadamente 90 minutos com uma periodicidade semanal 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma turma do primeiro ciclo (3.º e 4.º ano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Grelha de observação • Avaliação de satisfação
Uso saudável dos Ecrãs	<ul style="list-style-type: none"> • Os ecrãs: riscos e benefícios 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma utilização segura e saudável dos ecrãs 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupal • 5 sessões de 50 minutos com uma periodicidade variável dependente de marcação 	<ul style="list-style-type: none"> • Três turmas do 3.º ciclo do ensino básico (7.º, 8.º, 9.º) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Grelha de observação • Avaliação final por Questionário

Figura 8. Tabela sinóptica da intervenção escolar do Projeto Alternativas

¹⁵ Encontravam-se nove sessões marcadas, mas somente seis ocorrem em período de estágio curricular.

2.1 Programa Gerações

O Programa Gerações tem como objetivo desenvolver competências socioemocionais nas crianças em idade pré-escolar (dos três aos seis anos) e, simultaneamente, envolver a comunidade educativa na promoção da saúde. Este pretende reforçar os fatores protetores ao nível pessoal (ex. desenvolver a identidade, autoestima, emoções, relações interpessoais); escolar (ex. promover a participação, aprendizagem, assertividade); familiar (ex. promover vínculos positivos alicerçados em regras claras e consistentes neste contexto); e comunitário (ex. propiciar condições para que a comunidade e parceiros se envolvam) (Administração Regional do Centro Instituto Público [ARS Centro IP] & Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direção de Serviços da Região Centro [DSRC - DGEstE], 2017).

Partindo do princípio de que o conto infantil é estruturante para a criança, uma vez que é uma ferramenta pedagógica que favorece a sua compreensão e lhe desperta emoções, tal como se vivenciasse as situações, o Programa Gerações socorre-se de cinco histórias que têm subjacente a alegria, a tristeza, a raiva e/ou o medo, a saber: “Uma dor de barriga” visa a identificação e a gestão das emoções com carga negativa (medo e tristeza); “Adeus Patitas” desenvolve competências para a compressão e controlo sobre os sentimentos inerentes à morte (saudade); “O Marronco” tem como objetivo a reflexão do que lhes suscita medo (escuro e trovoadas), mas também a promoção de estratégias de enfrentamento do mesmo; o “Batucar” sensibiliza para a diferença e promoção da autoestima, o respeito e a tolerância; e “Um incêndio nas orelhas” que versa o entendimento da raiva e a aquisição de estratégias para a controlarem (ARS Centro IP & DGEstE, 2017).

Para a implementação deste programa, sugerimos que as narrativas fossem contadas através de um teatro de sombras que construímos em específico para este efeito (Apêndice XV). Esta alteração revelou-se eficaz, dado que as crianças se concentraram e compreenderam com mais facilidade a ideia central e a emoção subjacente. Relativamente à **metodologia de intervenção, esta foi de carácter grupal, cada grupo conteve aproximadamente 20 crianças**. As sessões tiveram uma **duração de 50 minutos e a periodicidade foi bastante irregular**, em virtude dos constrangimentos da Covid-19, das atividades normais da educação pré-escolar e da agenda do Projeto Alternativas.

Deste modo, **foi aplicado a três grupos do pré-escolar com as sessões a assumirem uma estrutura comum tal como espelham as matrizes de planificação**

(Apêndice XVI). De um modo geral, eram iniciadas com um exercício de identificação e reconhecimento emocional, seguia-se a história e terminavam com uma atividade interligada à narrativa com o objetivo de dotar as crianças de estratégias para lidarem e/ou exprimirem a emoção subjacente.

Ao nível da avaliação, o Projeto Alternativas **aplicou um Questionário final para educadores/as e um Questionário de avaliação da satisfação** das ações ocorridas. Ao longo das sessões, a equipa preencheu uma **Grelha de observação**.

2.2 Programa Eu e os Outros

O Eu e os Outros é um programa de prevenção universal na área das SPA e relaciona esta temática a outras comuns na adolescência – relações intergeracionais, os estereótipos, as questões familiares e o grupo de amigos/as (SICAD, s.d.). Este programa tem como objetivo **conhecer os problemas associados aos consumos de SPA**, mas também **aumentar as competências socioemocionais**. Para responder aos objetivos, disponibiliza **nove narrativas interativas** em que são os/as participantes a definir a ação das personagens, o que influencia o desenvolvimento do enredo (SICAD, s.d.).

O Programa Eu e os Outros foi implementado com **uma turma de 8.º ano com 18 alunos/as, com a metodologia grupal em cinco sessões** (Apêndice XVII) **de 50 minutos com uma periodicidade variável**, dependente da agenda do Projeto Alternativas e das atividades letivas. Foi utilizada a quarta narrativa que assenta nas questões da família e levou à reflexão sobre as regras, os medos, as expectativas e a diferenciação de papéis. Incluía a questão do abandono escolar precoce, a adoção de percursos alternativos, o grupo de amigos/as e a heroína enquanto droga.

Relativamente à avaliação **foram aplicados um pré e um pós-teste** para analisar os conhecimentos prévios e os adquiridos com a intervenção, um **Questionário de satisfação** e, ao longo das sessões, preencheu-se uma **Grelha de observação**.

2.3 Programa CAPPYC

O *Cannabis Abuse Prevention Program For Young Consumers* (CAPPYC) é um **programa de prevenção do abuso de cannabis para jovens consumidores/as**, criado com o objetivo de **compreender o consumo de SPA por parte do público adolescente e a sua perceção sobre os benefícios desses consumos** (Fundação Contra a Toxicod dependência, 2014).

O CAPPYC é um programa audiovisual com um registo linguístico juvenil que promove a reflexão com base nos excertos da história de Alex e Salva, dois jovens com dezassete anos que fumam, saem, riem, jogam, namoram e que contrapõem as expectativas dos consumos de drogas com a realidade, o que promove a reflexão sobre a divergência entre o esperado e o real (Fundação Contra a Toxicodependência, 2014, p. 7). Ao longo da implementação, pretende-se desmistificar os mitos criados pelos/as jovens em torno dos consumos de SPA, tais como: “o efeito que o consumo de drogas tem sobre a evasão dos problemas”; “o efeito que o consumo de drogas tem sobre a diversão”; “o efeito que o consumo de drogas tem sobre a facilidade em estabelecer relações e «criar grupo»” (Fundação Contra a Toxicodependência, 2014, p. 11).

Este programa educativo, além da visualização e discussão do material audiovisual, intenta a realização de atividades para trabalhar os aspetos relativos à gestão de atitudes e o respeito (Fundação Contra a Toxicodependência, 2014), questões como: “a resolução de conflitos através da negociação”; “falsas crenças em torno do canábis”; “utilização do canábis para a criação de grupo e as relações sociais”; “tomada de decisões” (Fundação Contra a Toxicodependência, 2014, p. 19). Tem cinco atividades – “O que quero fazer da minha vida”; “Um bocadinho de respeito”; “Deixo quando quiser”; “A vida passa”; “Passa à acção” – que recorrem a questão de reflexão, debate e dinâmicas de grupo (Fundação Contra a Toxicodependência, 2014).

O CAPPYC foi aplicado numa turma de 10.º ano com 15 alunos, todos do sexo masculino, em três sessões, das quais intervimos em duas (Apêndice XVIII), com uma duração de 90 minutos e uma periodicidade quinzenal.

Relativamente à avaliação, o Projeto Alternativas aplicou um **pré e um pós-teste** para analisar os conhecimentos prévios e os que foram adquiridos no decorrer da intervenção e, no final das sessões, preencheu a **Grelha de observação**. Para mais, encontrava-se planificada a **avaliação da satisfação**.

2.4 Programa Devagar se vai ao Longe

O Programa Devagar se vai ao Longe é um programa universal para crianças que visa **desenvolver competências socioemocionais e do desempenho académico** (Raimundo, 2019). Apresenta cinco módulos – o primeiro fomenta a autoconsciência, a compreensão e a comunicação de emoções; o segundo desenvolve a consciência social, a tomada de perspetiva e a empatia; o terceiro trabalha o autocontrolo; o quarto promove o

relacionamento interpessoal, a assertividade e a gestão de conflitos; e o quinto fortalece a tomada de decisão responsável e a resolução de problemas – que são desenvolvidos através de diferentes técnicas e estratégias (ex. leitura de histórias, *brainstorming*, *role play*, reforço social, dinâmicas de grupo) (Raimundo, 2019).

Este programa foi **implementado com sete crianças (quatro rapazes e três raparigas) do 3.º e 4.º ano, com uma periodicidade semanal em sessões** (Apêndice XIX) **de aproximadamente 90 minutos, das quais seis decorreram durante o período de estágio curricular.** A avaliação, inicialmente, foi **diagnóstica**, em que a professora identificou a necessidade de desenvolver nas suas crianças as competências socioemocionais e, para isso, solicitou a colaboração do Projeto Alternativas. Ao longo das sessões, a equipa preencheu uma **Grelha de observação**. No final da intervenção estava prevista a **avaliação da satisfação**.

2.5 Uso saudável dos ecrãs

O isolamento social acentuou a utilização dos ecrãs. Em resposta às solicitações dos estabelecimentos escolares em serem dinamizadas sessões relativas a esta temática, foram criadas cinco sessões com o objetivo de se desenvolver uma utilização segura e saudável dos ecrãs, através do reconhecimento dos riscos, dos benefícios e das estratégias por parte dos/as jovens.

As sessões assumiram uma metodologia ativa/participativa sustentada em diferentes técnicas (ex. visualização de vídeos, dinâmicas e jogos pedagógicos) para abordar as funcionalidades dos ecrãs, os problemas que acarretam, os cuidados, as vantagens e os passatempos para manter o bem-estar e que não incluam estes aparelhos.

Este conjunto de sessões assumiram uma estrutura comum (Apêndice XX) **que foi implementada em três turmas, uma de 7.º ano com 17 alunos/as, uma de 8.º ano com 26 alunos/as e uma de 9.º ano com 17 alunos/as.**

A avaliação foi, numa fase inicial, **diagnóstica**, efetuada pela equipa docente e as psicólogas presentes na escola que detetaram casos de alunos/as que utilizavam excessivamente os ecrãs e solicitaram a intervenção do Projeto Alternativas. Também foram preenchidas **Grelhas de observação** de cada sessão e, no final, foi aplicado um **Questionário final de avaliação de conhecimentos**.

Capítulo VII. A Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

No capítulo que se apresenta são descritas as etapas subjacentes à concretização da Sebenta de Aprendizagem, um projeto construído para suprimir uma necessidade real e identificada aquando da intervenção no âmbito do estágio curricular (EC).

1. Diagnóstico

Como nos alerta Pérez-Serrano (2008), um projeto tem de se basear numa necessidade real para a qual se deseja responder, por isso a fase de diagnóstico é crucial para o desenho e o desenvolvimento de qualquer projeto.

1.1 Análise de necessidades

O EC foi iniciado num contexto de pandemia em que as atividades na Casa de Abrigo Vera Vida (CAVV), de um modo geral, se mantiveram com especial cuidado e prudência. No entanto, algumas rotinas tiveram de ser forçosamente alteradas.

Nesta continuidade, mediante a observação direta, a análise e observação do contexto e os diálogos estabelecidos com a equipa técnica, foi elaborado um levantamento de necessidades que se caracterizou pela identificação de pontos fracos entendidos como potenciais focos de necessidades. O reconhecimento sucessivo de pontos fortes, oportunidades e ameaças completou a análise SWOT que apresentamos na Figura 9.

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none">• Integração na dinâmica institucional• Cooperação com a equipa técnica da CAVV• Equipamentos adequados às necessidades das utentes e dos/as seus/suas filhos/as• Preocupação da equipa técnica com a integração das suas utentes• Motivação da equipa técnica e da mestrandia	<ul style="list-style-type: none">• Dificuldade no domínio do português das utentes estrangeiras• Dificuldades de comunicação e integração grupal e comunitária das utentes estrangeiras• Ausência de atividades para os tempos livres das crianças• Ausência de motivação por parte das utentes para o ensino <i>online</i>
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">• Existência de espaços para a dinamização de atividades• Acompanhamento das utentes ao nível social, pessoal, educativo e profissional	<ul style="list-style-type: none">• Suspensão de cursos de língua portuguesa

<ul style="list-style-type: none"> • Cursos <i>online</i> de português 	<ul style="list-style-type: none"> • Impossibilidade de entradas na instituição de elementos externos, como professores/as de português
---	--

Figura 9. Levantamento de necessidades da Casa de Abrigo Vera Vida

Com a análise da Figura 9, depreendemos uma fragilidade que se impôs e que era vital ser colmatada. A Covid-19 impediu que elementos exteriores à CAVV entrassem nas suas instalações, impossibilitando uma atividade até à data normal – a ida de professores/as de português para ministrar este ensino. Na tentativa de solucionar esta questão, as utentes estrangeiras ingressaram o ensino *online* da língua portuguesa. No entanto, uma utente demonstrou-se insatisfeita com esta forma de aprendizagem. Conscientes de que a língua é uma ferramenta importante para a identificação de um povo e conseqüente adaptação a um novo país, esta dificuldade foi reconhecida como um problema estrutural para a sua integração e, por isso, era premente uma solução. O nosso **apoio socioeducativo à língua portuguesa surgiu como resposta institucional de enfrentamento à fragilidade identificada.**

2. Planificação

A Sebenta de Aprendizagem foi um apoio socioeducativo que surgiu com o objetivo de desenvolver competências ao nível da língua portuguesa numa utente específica da CAVV, cuja nacionalidade é albanesa, e assim responder a uma necessidade real. O mencionado apoio procurava a sua capacitação para comunicar e entender aqueles/as que a rodeavam e, simultaneamente, visava a sua integração ao permitir o desenvolvimento de conhecimentos úteis para o seu dia-a-dia. Sem um nível mínimo de competências de compreensão, produção e interação, a probabilidade de se inserir profissionalmente era bastante reduzida.

Foram características deste projeto a adaptabilidade e a flexibilidade curricular, dado que sofreu alterações ao longo da sua implementação, pois as sessões foram planeadas com recurso às suas necessidades momentâneas e aos seus desejos de aprendizagem, sendo a participante quem ditou o ritmo de ensino e, de certo modo, a ordem dos conteúdos. Consequentemente, em todo o seu processo, a Sebenta de Aprendizagem exigiu revisão, reflexão, adequação e personalização.

Com base na *praxis* profissional de Educadora Social e com referência às competências da Educação Social mencionadas por Senra-Varela (2012), a Sebenta de

Aprendizagem, exigiu a observação de um contexto para deteção do indivíduo que se encontrava em risco social, obrigou o conhecimento sobre a participante para adaptar a ação às suas necessidades, o que culminou numa intervenção socioeducativa capaz de melhorar a sua qualidade de vida, dotando-a de competências essenciais à sua (re)integração. Ao longo de todo o processo, foram necessárias competências ao nível da empatia e da comunicação e abertura, aspetos que segundo Herrero (2009) e Mateus (2012), são essenciais na profissional de Educação Social.

2.1 Objetivos

A Sebenta de Aprendizagem resultou da leitura holística do contexto e das necessidades e pretendeu solucionar uma barreira específica ao nível da comunicação e da compreensão na língua portuguesa. Neste seguimento, alicerçou-se num conjunto de objetivos (Figura 10).

Objetivo Geral	Objetivos Específicos
1. Desenvolver competências ao nível da língua portuguesa	1.1 Reconhecer a significação de novos vocábulos 1.2 Aplicar um discurso oral em conformidade com a língua portuguesa 1.3 Reconhecer os processos de descodificação da língua portuguesa

Figura 10. Objetivos da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

2.2 Metas

As metas possibilitam a operacionalização dos objetivos estabelecidos *a priori*. Para a Sebenta de Aprendizagem, foram determinadas as seguintes metas:

- Após a primeira sessão, nomear a totalidade das letras do alfabeto;
- No final de cada sessão, reconhecer o significado de, pelo menos, cinco novas palavras;
- No final do projeto, compreender o essencial de um texto escrito;
- No final do projeto, ler um texto com articulação correta;
- No final do projeto, adquirir um discurso fluído no diálogo com os/as outros/as.

2.3 Metodologia

A metodologia é crucial, uma vez que os resultados dependem do processo, do método e da forma como se obtiveram (Pérez-Serrano, 2008). Neste ponto, dá-se conta das ações e dos procedimentos adotados de modo a alcançar os objetivos e as metas apresentados previamente, responde-se ao “como se vai fazer?”, mas também aos métodos de recolha de dados (Pérez-Serrano, 2008).

A Sebenta de Aprendizagem adotou uma metodologia participativa, ativa, flexível e orientada para as necessidades individuais específicas, tendo em conta a melhoria do seu nível linguístico. Estes aspetos são essenciais, dado que a educação de adultos/as carece da participação ativa destes/as em todo o processo educativo, conferindo à formadora um papel de facilitadora de aprendizagem. De um modo geral, foram utilizadas atividades formativo-educativas com vista ao desenvolvimento de competências na língua portuguesa, e socorremo-nos ao visionamento de vídeos, à discussão de temas, ao *brainstorming* e às leituras.

2.3.1 Participantes

A Sebenta de Aprendizagem foi **desenhada e aplicada especificamente para um caso único**, uma utente da CAVV de **nacionalidade albanesa** com 26 anos. Esta habitava na Casa com a filha e encontrava-se numa situação de desemprego. Ao nível das habilitações literárias, iniciou uma licenciatura que não terminou. As suas dificuldades em comunicar reduzem a probabilidade de inserção profissional e conseqüente integração num novo país.

2.3.2 Atividades

A Sebenta de Aprendizagem foi implementada na CAVV em sessões individualizadas e personalizadas. A ação decorreu entre outubro de 2020 e junho de 2021 com uma extensão de 19 sessões que duravam 70 minutos. Apesar da frequência ser uma sessão semanal, o projeto foi suspenso em dois momentos, em outubro/novembro aquando da nossa infeção com o vírus Sars-Cov-2 e em abril, dado o impedimento da participante. A Sebenta de Aprendizagem seguiu a estrutura que a Figura 11 reflete.

Domínio	Conteúdo Geral	Número de Sessões
Oralidade	Compreensão e expressão (vocabulário) Interpretação de textos	4
Leitura e Escrita	Abecedário Velocidade e precisão	3
Gramática	Classe de palavras Morfologia e lexicologia	12

Figura 11. Estrutura geral da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

As 19 sessões integraram três grandes domínios – oralidade, leitura e escrita e gramática. Ao longo das sessões realizámos diversas atividades e abordámos vários conteúdos. A Figura 12 apresenta a correspondência entre as sessões, os domínios e os conteúdos específicos retratados.

Domínio	Conteúdo Específico	Número da Sessão	Nome da Sessão
Oralidade	Caraterização pessoal: física e psicológica	4	Aquisição de vocabulário
	Expressões de saudação A família Espaços da casa	6	Vocabulário
	Interpretação e compreensão de um texto sobre Aveiro	17	Interpretação e compreensão de textos
	Definição de vocabulário desconhecido pela participante	18	Aprender com o jornal
Leitura e Escrita	O Alfabeto: vogais e consoantes	1	O abecedário
	A relação entre fonema e grafema: o código ortográfico	2	Relação (im)perfeita entre fonema-grafema
	Leitura e compreensão dos artigos	19	Jornal: ler e compreender
Gramática	Os artigos definidos e indefinidos A formação do plural	3	Os artigos e a formação do plural
	Formação do feminino	5	Formação do feminino
	Os pronomes: pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos, interrogativos e indefinidos	7	Os pronomes

	O verbo ter: presente e futuro do indicativo	8	Verbo ter
	Os adjetivos: numerais e qualificativos	9	Os adjetivos
	O verbo ser: presente e futuro do indicativo	10	Verbo ser
	O verbo estar: presente e futuro do indicativo	11	Verbo estar
	O verbo ir: presente e futuro do indicativo	12	Verbo ir
	O verbo vir: presente e futuro do indicativo	13	Verbo vir
	Os verbos regulares terminados em Ar, Er e Ir no presente do indicativo	14	Os verbos regulares no presente do indicativo
	Os verbos regulares terminados em Ar, Er e Ir no futuro do indicativo	15	Os verbos regulares no futuro do indicativo
	As preposições essenciais As Locuções prepositivas	16	Localização de objetos e pessoas

Figura 12. Estrutura específica da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Em todas as sessões (Apêndice XXI) foram realizados exercícios de aplicação para consolidar os conhecimentos e definíamos conjuntamente novos construtos, sendo que para isto, ao longo da semana, a participante anotava os conceitos que ouvia e desconhecia. Desta forma, expandiu o vocabulário e compilou um dicionário próprio. Na generalidade, as sessões tiveram um espaço de leitura e de partilha de cultura, quer albanesa, quer portuguesa, incidindo nos valores, costumes e tradições aveirenses. Estes exercícios foram relevantes, pois os adultos/as aprendem de forma mais efetiva quando as tarefas de aprendizagem são relevantes e úteis para si e a aprendizagem é orientada para responder às situações práticas da sua vida.

Cada sessão foi um novo desafio, as dificuldades comunicacionais e de compreensão da participante, exigiram da nossa parte um maior nível de esforço e de flexibilidade para utilizar novos vocábulos para nos expressarmos, e assim passar a mensagem através de um discurso direto e simplista.

2.3.3 Técnicas e instrumentos

A escolha das técnicas e instrumentos é fundamental em qualquer projeto. Neste caso, utilizámos a observação direta e os Questionários construídos em exclusivo para a recolha de dados da Sebenta de Aprendizagem.

A observação participante permite ao/à investigador/a integrar-se nas dinâmicas normais, o que facilita a recolha de dados. Neste caso específico, o contacto direto e frequente na CAVV, possibilitou a interação constante com a participante do projeto, o

que favoreceu o processo de observação e a percepção dos seus progressos, dificuldades e necessidades.

Os Questionários construídos foram delineados com base nos objetivos que se pretendiam alcançar – o Questionário para recolher as expectativas, o de avaliar a satisfação com as sessões e o de avaliação final. Estes instrumentos atenderam ao nível de português que a participante possuía, adaptando e simplificando a linguagem, de modo a facilitar a compreensão do solicitado e, aquando do preenchimento, auxiliávamos para garantir o seu entendimento.

Questionário de avaliação de expectativas (Apêndice XXII): Este recurso foi preenchido pela participante no início da intervenção. Foi composto por questões relativas à sua caracterização sociodemográfica (idade, sexo e nacionalidade); três questões de resposta curta para se compreender as suas expectativas e motivações para a aprendizagem da língua portuguesa; e interrogava a percepção que tinha relativamente ao seu nível em diferentes domínios (compreensão oral, leitura, produção oral, interação oral e escrita). A participante respondeu consoante a seguinte escala de *likert* – Muito bom, Bom, Suficiente, Insuficiente, Muito insuficiente. Note-se que, a avaliação nos parâmetros referidos também constou no Questionário de avaliação final para ser possível aferir a evolução da participante e o impacto do projeto.

Questionário de avaliação de satisfação (Apêndice XXIII): Foi elaborado para ser de fácil e rápido preenchimento, e assim aplicado no final de cada sessão, de modo a avaliar a sua satisfação com a mesma. Este Questionário foi composto por duas tabelas. A primeira comportou nove itens que averiguaram os aspetos relativos à sessão – duração, recursos, atividades, clareza, domínio e progressão – em que respondeu com base na escala de *likert* – Muito insatisfeita, Insatisfeita, Indiferente, Satisfeita e Muito satisfeita. A segunda tabela, através de cinco questões, avaliou o impacto da sessão na participante com base na escala de *likert* – Discordo muito, Discordo, Concordo, Concordo muito. Além do mencionado, existiu um espaço para sugestões para as próximas sessões e outro para comentários.

Questionário de avaliação final (Apêndice XXIV): Foi construído para analisar o trabalho desenvolvido ao longo das sessões. Através da escala de *likert* – Muito insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito bom – avaliou a opinião da participante em relação aos conteúdos e aos métodos utilizados (pertinência, estrutura, interesse, entre outros aspetos) e relativamente à formadora (domínio, clareza, interação,

e outros fatores). Para mais, integrou a tabela presente no Questionário de avaliação de expectativas para aferir a sua progressão nos diferentes domínios (compreensão oral, leitura, produção oral, interação oral e escrita).

Além dos instrumentos de recolha de dados mencionados, elaborámos uma **Grelha de observação** (Apêndice XXV) para analisar cada sessão através do cumprimento dos objetivos e da planificação, da adequação dos conteúdos, das atividades/recursos e da sua adequabilidade. Mediante 15 itens, examinou a participante quanto à sua responsabilidade, autonomia/cooperação, respeito/cumprimento de regras e competências. Nesta Grelha, utilizámos a seguinte escala de *likert* – Muito insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito bom.

Com o descrito, é possível compreender que **a recolha de dados foi transversal a todo o tempo de implementação do projeto** – na **fase inicial** com o Questionário de avaliação de expectativas, **durante** com o Questionário de avaliação de satisfação e a Grelha de observação, e no **final** com o Questionário de avaliação final.

No que concerne às técnicas utilizadas, é de destacar as de formação, isto é, “atividades que favorecem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do uso crítico e ilustrado da razão” (Pérez-Serrano, 2008, p. 50). Todo o projeto foi **delineado para a participante adquirir conhecimentos de utilidade prática e imediata** no seu quotidiano, em virtude das necessidades comunicacionais, quer seja com as outras utentes, numa loja, no estabelecimento de ensino ou em muitas outras situações com as quais diariamente era confrontada. Para a Sebenta de Aprendizagem, construímos um *PowerPoint* (Apêndice XXVI) para organizar e estruturar a informação durante as sessões, e um suporte de papel (Apêndice XXVII) dos conteúdos abordados para que a participante pudesse rever e estudar à *posteriori*. Note-se que, elaborámos estes recursos sempre que justificável.

2.4 Calendarização

A calendarização expõe as etapas e a sua sucessão no decorrer da Sebenta da Aprendizagem. Do ponto de vista da operacionalização, estruturámos a intervenção em quatro partes: conceção e elaboração das condições para a sua execução; planeamento; implementação; avaliação e análise dos resultados alcançados. Neste seguimento, apresentamos na Figura 13 as ações, as operações e os respetivos períodos em que ocorreram.

Fase do Projeto	Período Ações	2020				2021				
		Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Mai	Jun.
Diagnóstico	Análise de necessidades									
	Análise das expectativas									
Planificação	Idealização do projeto									
	Leitura de material teórico									
	Elaboração de material									
Aplicação	Ação/ Implementação									
Avaliação	Avaliação de satisfação									
	Avaliação de comportamentos e atitudes									
	Avaliação Final									

Figura 13. Calendarização da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Da Figura 13 é possível concluir que o diagnóstico e a idealização do projeto ocorreram nos dois primeiros meses. Ao longo de toda a implementação, lemos bibliografia para adaptar os recursos e os materiais. Denota-se ainda, a construção de material ao longo de toda a ação, corroborando o carácter de flexibilidade e adaptabilidade mencionado. Ao nível da avaliação, foi realizada em três momentos: inicial, durante o processo e final.

2.5 Recursos

Para a concretização de um projeto é crucial ter recursos que garantam a sua prossecução.

Ao nível dos recursos humanos incluímos a mestranda Telma Gonçalves (pedagoga), que se encontrava na fase final do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais e que concebeu, organizou, implementou e avaliou a Sebenta de Aprendizagem.

Nos recursos materiais foi essencial o gabinete disponível na CAVV, um computador para o acesso ao *PowerPoint* e aos vídeos, folhas e canetas. De referir que não foram previstos recursos financeiros.

3. Aplicação – execução

A aplicação – execução do projeto exige a sua implementação tendo em conta o desenvolvimento, a monitorização e o controlo (Pérez-Serrano, 2008).

Aquando da deteção da necessidade, propusemos a realização deste projeto à participante. Abordámos a mesma sobre a importância de desenvolver competências que lhe permitissem comunicar com as outras pessoas, em diferentes espaços. Este foi o **momento da consciencialização**, a participante foi desafiada e motivada para a ação.

De seguida, foram iniciadas as sessões. Numa fase inaugural, aplicámos o Questionário de avaliação de expectativas para compreendermos as suas necessidades e perspetivas. Sucederam-se 19 sessões, em que trabalhámos os conteúdos que o ponto das atividades reflete, com o objetivo de desenvolver competências ao nível da língua portuguesa e, deste modo, contribuir para a sua (re)integração social – **fase da informação**. É de salientar a estrutura similar das sessões, dado que se iniciavam com a revisão de conteúdos abordados anteriormente, seguia-se da exposição dos novos conteúdos e terminava com a sua aplicação prática e a definição de construtos desconhecidos pela participante. Na última sessão, refletimos sobre todo o processo – **fase da interpretação da situação**. Nesta, foi empregue o Questionário de avaliação final, o que permitiu efetuar um balanço do projeto.

É de salientar que durante todas as sessões preocupamo-nos **com a coesão**, para que a participante sentisse que o projeto ia ao encontro das suas necessidades e fragilidades, suprimindo-as. Existiu o cuidado em compreendermos a sua cultura e em comunicarmos aspetos das tradições e costumes portugueses, especificamente os Aveirenses.

Ao nível da capacitação, ao longo de todos os procedimentos, (re)lemos bibliografia necessária para a dinamização dos conteúdos. **A monitorização** transversal a todo o processo foi crucial, pois através do diálogo constante com a participante, adaptámos cada sessão às suas necessidades momentâneas e reajustámos o que se encontrava previsto.

4. Avaliação

A avaliação é essencial durante todo o processo, pois permite determinar se foram alcançados os objetivos, os efeitos não esperados ou as lacunas (Pérez-Serrano, 2008).

Para avaliar a Sebenta de Aprendizagem, utilizámos o modelo multinível de avaliação de *Kirkpatrick* (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2005) que “visa medir a qualidade de uma intervenção formativa a partir da análise de quatro níveis de avaliação: nível 1 – reação/satisfação, nível 2 – aprendizagem, nível 3 – comportamento e nível 4 – resultado” (Barreira, 2009, p. 5). Este assenta nos pressupostos de que “cada nível é importante e tem impacto no nível seguinte; conforme se avança nos níveis, o processo torna-se mais complexo e nenhum dos níveis deve ser ignorado, pelo facto de se considerar o nível seguinte mais importante” (Barreira, 2009, p. 5).

O **primeiro nível** recolhe a opinião da participante sobre os aspetos da sessão (Barreira, 2009). Para este, aplicámos o Questionário de avaliação de satisfação que analisou a satisfação da participante em aspetos próprios da sessão.

O **segundo nível** averigua se a participante se encontra a adquirir aprendizagens. Nesta continuidade, utilizámos os exercícios realizados nas sessões para compreendermos o seu domínio em relação aos conteúdos abordados.

O **terceiro nível** avalia em que medida os novos conhecimentos foram transferidos para a realidade. Este foi avaliado através da observação direta. A nossa permanência na CAVV permitiu averiguar se a participante utilizava o novo vocabulário e de forma correta no seu quotidiano. Além do exposto, construímos uma Grelha de observação para o efeito.

O **quarto nível** analisa o impacto da intervenção. Para tal, construímos um Questionário de avaliação final que se comparou com o preenchido inicialmente. Com estes instrumentos verificámos se houve evolução nos domínios da língua portuguesa que nos propusemos a apoiar – compreensão oral, leitura, produção oral, interação oral e escrita.

5. Resultados

Com o Questionário de avaliação de expectativas realizámos a caracterização sociodemográfica da participante e compreendeu-se que frequentou um curso de ensino da língua portuguesa, no qual sentiu que não aprendeu novos conhecimentos. Neste, afirmou que aprender esta língua era importante para comunicar e trabalhar.

Da aplicação dos Questionários de avaliação de satisfação e com recurso ao *software* aplicativo *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), verificámos que a participante se demonstrou “Muito satisfeita” com a duração de cada sessão (100%), com os recursos disponibilizados (100%), com as atividades e exercícios efetuados (100%), com a interação entre si e a formadora (100%), com a partilha da língua e cultura portuguesa pela formadora (100%) e com a partilha da língua e cultura albanesa com a formadora (100%). Na clareza de exposição dos conteúdos, evidenciou estar “Muito satisfeita” em 18 sessões (94,7%) e “Satisfeita” apenas na primeira (5,3%). No que concerne ao seu domínio da língua portuguesa, selecionou a opção “Indiferente” em 2 sessões (10,5%), “Satisfeita” em 11 (57,9%) e “Muito satisfeita” em 6 (31,6%). Relativamente à progressão no idioma, encontrou-se “Satisfeita” nas primeiras 8 sessões (42,1%) e “Muito satisfeita” nas restantes 11 (57,9%).

Ainda com base no referido Questionário, afirmou que teve sempre espaço para colocar dúvidas (100%), que a sua opinião foi respeitada (100%) e que aprendeu novos conhecimentos (100%). Ao nível da utilidade dos conteúdos para o quotidiano, selecionou a opção “Concordo muito” em 18 sessões (94,7%) e “Concordo” em 1 (5,3%). Em relação ao ser capaz de aplicar os conteúdos abordados no seu dia a dia, identificou “Concordo” em 15 sessões (78,9%) e “Concordo muito” em 4 (21,1%).

As Grelhas de observação permitiram o estudo dos aspetos relativos à sessão e à formanda, mas também possibilitaram orientar a planificação das sessões. Para analisar este instrumento, transformámos a escala qualitativa numa quantitativa, em que o “Muito insuficiente” correspondeu a 1, o “Insuficiente” a 2, o “Suficiente” a 3, o “Bom” a 4 e o “Muito bom” a 5. Através deste processo analisámos os dados quantitativamente através da pontuação obtida em cada sessão, com o máximo possível a ser 100. Após calcularmos a pontuação das 19 sessões, verificámos que o mínimo atribuído foi 78 e o máximo 94, houve uma heterogeneidade das pontuações ($\sigma = 5,4$) com uma média de 85 pontos. A pontuação mais frequente (M_o) foi 93, resultado de quatro sessões.

Os valores mais baixos corresponderam à época de ensino a distância, uma medida que poderá ter perturbado a concentração da participante, uma vez que tinha a filha sempre consigo, impossibilitando estudar e estar unicamente focada na sessão. De forma qualitativa verificámos que os itens relativos ao respeito/cumprimento de regras, assim como à responsabilidade, foram sempre pontuados entre o “Bom” e o “Muito bom”. Ao nível das competências, os itens foram pontuados com “Insuficiente”, “Suficiente”,

“Bom” e “Muito bom”, em resultado das dificuldades que apresentou na compreensão, domínio e aplicação prática dos conteúdos da sessão.

O Questionário de avaliação final versou sobre a apreciação dos conteúdos e métodos – pertinência e interesse dos conteúdos, estrutura e duração das sessões e equilíbrio entre a teoria e a prática – mas também da formadora – domínio, clareza, interação, capacidade para motivar e para esclarecer dúvidas. Em todos os parâmetros e itens referidos, a participante assinalou “Muito bom”. Ainda neste instrumento, afirmou que as suas expectativas iniciais foram alcançadas, uma vez que a formadora teve cuidado e explicava de forma adequada e perceptível os conteúdos durante as sessões. De um modo geral, expressou estar totalmente satisfeita, dado que considerou vital aprender novos conhecimentos que desconhecia e que necessitava para o seu quotidiano.

É ainda importante analisar a perceção da participante em relação aos domínios da língua portuguesa que sinalizou no Questionário de avaliação de expectativas e no de avaliação final. Com base nesta comparação, **concluimos a sua evolução em todos os parâmetros** (Figura 14).

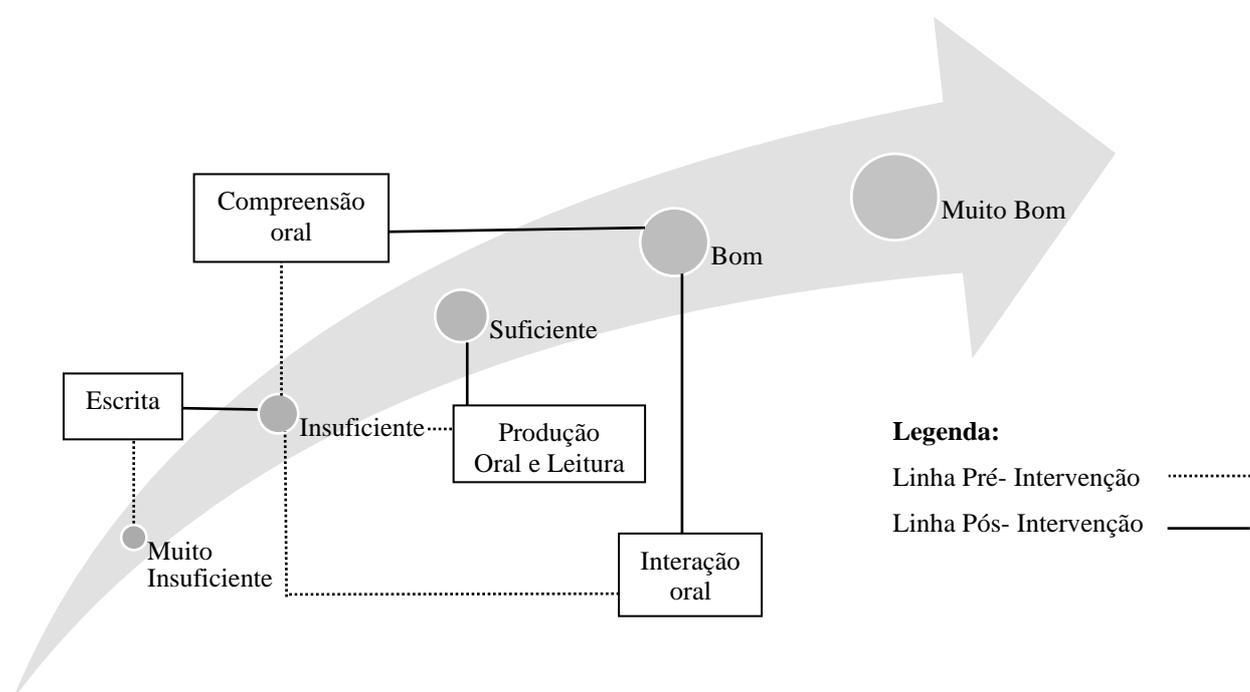


Figura 14. Evolução dos parâmetros da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Ao nível da compreensão oral passou de “Insuficiente” para “Bom”, na leitura e produção oral de “Insuficiente” para “Suficiente”. Na interação oral transitou de

“Insuficiente” para “Bom”. No domínio da escrita evoluiu de “Muito insuficiente” para “Suficiente”.

Em resumo, **os resultados espelhados evidenciam uma progressão da participante e o cumprimento do objetivo principal – desenvolver competências ao nível da língua portuguesa.**

6. Sustentabilidade

Com base no modelo de Ander-Egg (1981, citado por Pérez-Serrano, 2008) e das sugestões de Pinheiro e Barreira (2011), aquando da realização de um projeto, é necessária a adoção de uma visão que garanta a curto, a médio e a longo prazo a continuidade dos resultados no tempo, fala-se na sustentabilidade, isto é, a manutenção dos seus ganhos e a perspetiva de futuro.

Os resultados evidenciados permitem-nos concluir o cumprimento do objetivo geral, no entanto **a continuidade deste projeto é crucial** para que a participante expanda os seus conhecimentos ao nível da língua portuguesa. Para este efeito, o mesmo poderá continuar e diversificar os seus conteúdos e exercícios e vocacionar-se mais para a produção oral, escrita e leitura, áreas que, como expressam os resultados, necessitam de um maior aprofundamento. De forma a garantir a aprendizagem de outras utentes com dificuldades ao nível do idioma, poderá ser criado um Guia que integre os conteúdos e os exercícios da Sebenta de Aprendizagem e outros que se considerem pertinentes.

Capítulo VIII. Outras atividades desenvolvidas no contexto institucional de Casa de Abrigo

No decorrer do estágio curricular (EC) realizámos atividades para sensibilizar, informar e capacitar a comunidade, as utentes e os/as seus/suas filhos/as. Também cooperámos em ações técnicas, próprias da dinâmica institucional. Posto isto, este capítulo descreve as ações mencionadas, subdividindo-se em quatro pontos essenciais: atividades de sensibilização e informação comunitária; atividades com as mulheres residentes; atividades com as crianças residentes; e atividades técnicas.

1. Atividades de sensibilização e informação comunitária

A violência doméstica (VD) é uma realidade concreta que atenta a dignidade humana e sobre a qual todos/as temos responsabilidade na prevenção e no combate. Por vezes, as circunstâncias impossibilitam a vítima de denunciar uma situação deste crime e, é nestes casos, que a comunidade se afigura como imprescindível para o fazer. É também importante (re)lembrar todos/as que nas relações íntimas, a violência não tem (nem pode) ter espaço, todas as pessoas têm direito a uma vida digna, na qual o amor e a liberdade predominem. Resultante da consciência de que é imperativo intervir com a comunidade no âmbito desta temática, implementámos três ações com vista a sensibilizar e a informar este público.

1.1 Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

Para celebrar o **Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres**, datado a 25 de novembro de 2020, elaborámos o **vídeo de sensibilização Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres** (Apêndice XXVIII) para publicarmos no *Facebook* do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (CSPVC). Neste recurso, surgiram frases sobre o que não é amor – se fosse amor ... não te humilhava, não te empurrava, não te intimidava, não te ameaçava – e outras para incentivar a escolha de uma vida digna, sem violência – escolhe... a autovalorização, o amor próprio, a paz, a liberdade. O objetivo foi sensibilizar a população para as diversas formas de violência e de que estes atos não são desculpáveis, pois o amor não é (nem pode ser) violento e, simultaneamente, reconhecer a importância deste dia.

Este recurso teve por base uma matriz de planificação (Apêndice XXIX) e foi **avaliado através do impacto alcançado na rede social do CSPVC Facebook**, na qual atingiu 26 gostos e nove partilhas.

1.2 Dia d@s namorad@s

No âmbito do **Dia d@s namorad@s**, que se comemorou a 14 de fevereiro de 2021, desenvolvemos o **cartaz de sensibilização Dia d@s namorad@s** (Apêndice XXX) para o *Facebook* do CSPVC. Este recurso, planificado com uma matriz (Apêndice XXXI), teve como objetivo sensibilizar a comunidade para a violência no namoro através da desconstrução de três frases utilizadas no quotidiano que incitam a violência – “namoro sem briga, não é namoro”, “no amor e na guerra vale tudo” e “onde há amor há dor”. O cartaz apresentou as frases referidas, mas de forma modificada, para que difundisse a mensagem de que o amor não é violento. Além disso, divulgou os números para denunciar este crime com o objetivo de incentivar quem passa ou conhece alguém nesta situação, a ligar e se libertar.

Para avaliar esta ação, foi analisado o **impacto alcançado no Facebook** do CSPVC. Verificámos que 28 pessoas gostaram e oito partilharam.

1.3 Mordomia de S. Gonçalinho

A Covid-19 modificou as tradições tal como normalmente eram conhecidas em diversas cidades. Em Aveiro, existe um evento típico no mês de janeiro – a festa em honra de S. Gonçalinho. No âmbito destes festejos são realizadas diversas atividades, entre as quais o arremesso de cavacas do topo da Capela de S. Gonçalinho. Este ano, na impossibilidade de ocorrer esta ação tal e qual como os/as Aveirenses a conhecem, a mordomia responsável pela sua organização, criou a Campanha do “Saco de Cavacas Solidário”. Assim, a comunidade teve a oportunidade de adquirir o saco de cavacas e **reverter esses fundos para a Casa de Abrigo Vera Vida (CAVV)**.

Resultante da necessidade de agradecer o gesto por parte da mordomia e da comunidade que contribuiu, foi nos solicitado a criação de um recurso que gratificasse este ato. Neste seguimento, **elaborámos um vídeo** (Apêndice XXXII), **no qual se deu voz a todos/as aqueles/as que à data integravam a instituição – as utentes, a equipa técnica, a equipa de ajudantes de ação direta e a mestranda Telma Gonçalves. As ilustrações utilizadas foram da autoria das crianças residentes.**

De forma a avaliar esta ação, recorreremos, mais uma vez, ao impacto na rede social. Com esta análise, aferimos que obteve 31 gostos, dois comentários e 12 partilhas. Este recurso foi planificado com base numa matriz que descreveu as etapas, os objetivos, os conteúdos, os métodos, os recursos, as atividades e a avaliação (Apêndice XXXIII).

2. Atividades com as mulheres residentes

Com vista a celebrar as datas comemorativas previstas no relatório de atividades da CAVV, assinalámos dois dias com as duas ações descritas de seguida.

2.1 Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

O **Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres** foi celebrado a 25 de novembro de 2020 com o propósito de alertar para este flagelo que afeta mulheres por todo o mundo e que tem uma expressão negativa na sua vida.

Além do recurso de sensibilização comunitária explanado no ponto anterior, desenvolvemos **um postal e uma lembrança** (Apêndice XXXIV) **para as utentes**. O objetivo desta ação foi assinalar o dia, mas também a coragem que todas tiveram em abandonar a relação abusiva que viviam e terem escolhido a liberdade.

O postal foi personalizado com o nome de cada utente, explicou a importância deste dia e o significado da lembrança oferecida: uma árvore da vida com frutos como símbolo do crescimento e da evolução.

Este recurso foi avaliado através de uma análise das reações e planificado com base numa matriz (Apêndice XXXV). De um modo geral, denotámos sentimentos como a felicidade e a gratidão com este gesto, as utentes ficaram sensibilizadas com a ação e a lembrança selecionada.

2.2 Dia da Mulher

O **Dia da Mulher**, comemorado a 8 de março de 2021, assinalou o progresso ao nível dos direitos que as mulheres, com a sua luta e determinação, têm alcançado. Deste modo, neste dia especial, as residentes da CAVV foram apresentadas com um **vaso de flores e um postal** (Apêndice XXXVI) que construímos para o efeito. O postal justificou a importância deste dia e afirmou que a mulher tem de ser tratada com amor e respeito.

Esta ação foi pensada com base numa matriz de planificação (Apêndice XXXVII) e **avaliada com recurso à análise das reações**. De uma forma geral, todas as mulheres se mostraram felizes por puderem comemorar este dia e serem lembradas pela CAVV.

3. Atividades com as crianças residentes

Ao longo do EC na CAVV contactamos com as crianças residentes. Em diversos momentos, assistimos a filmes, fomos ao parque infantil, jogámos à bola, às escondidas e a outras brincadeiras solicitadas pelos/as mais pequenos/as. Além do exposto,

planificámos e implementámos atividades com vista a celebrar dias festivos e/ou a contribuir para o seu desenvolvimento. Decorrente do contexto pandémico e da identificação de uma necessidade resultante do ensino a distância, também se providenciou o apoio ao estudo a uma criança em específico.

3.1 Apoio ao estudo

O contexto pandémico implicou mudanças na vida quotidiana de todos/as. Uma dessas medidas consistiu no encerramento generalizado dos estabelecimentos de ensino. Este teve impacto imediato na CAVV, visto que todas as crianças permaneceram nas suas instalações em regime de ensino *online*.

No meio desta adaptação, uma das crianças, de nacionalidade indiana, exteriorizou dificuldades em acompanhar este método de aprendizagem, em virtude da sua língua mãe ser o Hindi e possuir conhecimentos básicos ao nível do inglês e um baixo domínio na língua portuguesa. Assim, manifestou uma necessidade que tinha de ser solucionada.

Para tal, durante o período de ensino a distância, apoiámos esta criança, mediante a assistência e tradução das aulas, e também através do auxílio no estudo e na elaboração de trabalhos de casa. Construímos um horário (Apêndice XXXVIII) em que, todas as segundas-feiras, aquando do envio das tarefas semanais por parte da equipa docente, escrevíamos em inglês (idioma compreendido pela criança) tudo o que teria de fazer e/ou enviar naquela semana. Este processo facilitou a sua aprendizagem que, até então, não tinha qualquer adaptação além da disciplina de Português Língua Não Materna. **Com a nossa intervenção, a criança aumentou a sua motivação para a atividade letiva**, dado que tinha um acompanhamento mais permanente a quem poderia recorrer sempre que necessário e em caso de dúvida, **e permitiu a obtenção de bons resultados escolares.**

3.2 Dia da Criança

No **Dia da Criança**, a 1 de junho de 2021, as crianças residentes da CAVV encontravam-se nos respetivos estabelecimentos de ensino. Assim, a fim de marcar este dia, **elaborámos caixas com bombons** (Apêndice XXXIX), para que se sentissem lembradas naquele dia especial para elas. Esta foi-lhes entregue pela ajudante de ação direta durante o jantar.

3.3 Oficina: Criatividade em Ação

Decorrente do desejo de ocupar e dinamizar atividades para as crianças que vivem com as mães na Casa, criámos a **Oficina: Criatividade em Ação, que integrou seis atividades lúdicas para as crianças**, com vista a proporcionar-lhes momentos de lazer, informação e interação. Neste espaço desenvolvemos materiais e partilhámos informações e conhecimentos sobre os dias importantes e/ou festivos.

3.3.1 Descrição das atividades

A Oficina: Criatividade em Ação contou com seis atividades que foram planeadas com base numa matriz de planificação (Apêndice XL) e tiveram na sua essência diversas temáticas. Neste ponto são descritas as atividades e, de seguida, o método avaliativo e os resultados alcançados.

3.3.1.1 Atividade de *origamis*

Após as duas crianças demonstrarem interesse na criação de *origamis*, realizámos com as mesmas, no dia 17 de outubro de 2020, **uma atividade com uma duração de 90 minutos que consistiu na criação de *origamis***.

Além de ser um interesse destas crianças, esta atividade teve como objetivos aumentar a capacidade de interação positiva e de colaboração, mas também desenvolver o relacionamento interpessoal, a atenção, a concentração, a persistência, a motricidade fina e a coordenação motora.

3.3.1.2 Atividade de *Halloween*

No âmbito do **Dia de *Halloween***, celebrado a 31 de outubro de 2020, planeámos uma **atividade, com uma duração de 120 minutos, para as duas crianças**. No dia 24 de outubro de 2020, realizámos a atividade que consistia na **criação de uma decoração** com o objetivo de aumentar o sentimento de pertença – ao grupo e à casa. Estava prevista uma festa que não podemos executar, em virtude de nessa data, nos encontrarmos em isolamento com a infeção do vírus Sars-Cov-2. No entanto, a ajudante de ação direta presente nesse dia, preparou na mesma o evento.

3.3.1.3 Atividade de Natal: a minha árvore

No dia 28 de novembro de 2020, empreendemos a **atividade de Natal com uma duração de 150 minutos, com vista a contribuir para a decoração natalícia da**

CAVV. Com o objetivo de aumentar o sentimento de pertença com a elaboração de uma decoração, **três crianças construíram individualmente a sua árvore de Natal e, posteriormente, uma decoração em grupo.** De seguida, todos/as em conjunto, incluindo os/as mais pequenos/as, enfeitámos a CAVV e montámos a árvore de Natal.

A atividade objetivava o desenvolvimento das relações interpessoais, da atenção, criatividade, concentração, motricidade fina e coordenação motora.

3.3.1.4 Atividade Direitos para Tod@s

A 10 de dezembro de 2020 foi comemorado **o dia dos Direitos Humanos.** Neste sentido, e dada a importância de consciencializar, desde cedo, para as noções como cidadania, igualdade de género, liberdade de opinião e expressão, a 12 de dezembro de 2021 implementámos a **Atividade Direitos para tod@s com as três crianças.**

Os temas centrais da atividade foram os Direitos Humanos, a discriminação e a igualdade de género. Durante a execução, as crianças refletiram e posicionaram-se, de acordo com a sua opinião, sobre algumas frases estereotipadas¹⁶. Esta atividade, que teve **uma duração de 130 minutos**, teve como objetivo desenvolver o espírito crítico e da tomada de decisão, enquanto debatíamos aspetos importantes dos Direitos Humanos. Após o momento de reflexão dinâmica, as crianças elaboraram um desenho representativo da temática.

3.3.1.5 Atividade de Carnaval

Com o aproximar da **festividade intrínseca ao Carnaval**, considerámos pertinente uma atividade para a **criação de máscaras de Carnaval para todas as crianças.** No dia 15 de fevereiro de 2021, com uma **duração de 90 minutos**, desenvolvemos a referida atividade. Como algumas crianças têm idades que não permitiam a construção da própria máscara, participaram nesta atividade as crianças mais velhas e as mães que quiseram colaborar e, em conjunto, elaborámos máscara para todos/as.

¹⁶ As frases utilizadas foram: “os meninos não podem usar cor-de-rosa”; “o azul é para meninos”; “as meninas não gostam de futebol”; “as meninas são responsáveis por cuidar da casa”; “há profissões para meninos e para meninas”; “as meninas não podem ser mecânicas”; “os meninos conduzem melhor que as meninas”; “as meninas não podem ser chefes”; “os meninos são mais corajosos do que as meninas”; “os meninos são mais fortes do que as meninas”; “os meninos não choram”.

3.3.1.6 Atividade do Dia da Mãe

De modo a celebrar o **Dia da Mãe**, assinalado a 2 de maio de 2021, implementámos uma atividade no dia 29 de abril de 2021 com uma **duração de 90 minutos**. Nesta, **elaborámos com as crianças postais para entregarem à mãe**, na parte dianteira constou o que é a mãe para eles/as e, na retaguarda, um desenho que conceberam. Na impossibilidade dos bebés e as crianças mais pequenas participarem nesta atividade, juntamente com as crianças mais velhas, construímos os postais para as restantes mães.

3.3.2 Avaliação

A avaliação é vital para se compreender se os objetivos foram atingidos, se existiram lacunas ou efeitos não previstos (Pérez-Serrano, 2008). A idade das crianças residentes na CAVV, impossibilitou a sua total participação nas atividades. **A Oficina: Criatividade em Ação, contou com a presença na primeira e segunda sessão de um menino de 9 anos e uma menina de 10 anos e, mais tarde, com uma entrada na CAVV, integrou outra menina de 12 anos, sendo que a terceira e quarta sessão contou com os três elementos referidos.**

Para este efeito, construímos uma Grelha de observação (Apêndice XLI) para analisar os aspetos da atividade e dos/as participantes; um Questionário de avaliação de satisfação (Apêndice XLII) com cinco itens – a relação da dinamizadora comigo, o respeito da dinamizadora pelas minhas opiniões, o meu empenho na atividade, o meu interesse na atividade, a atividade foi... – apreciados com uma escala de quatro *emojis* – triste, indiferente, feliz e muito feliz – e uma questão de resposta aberta que solicitava a definição da atividade com uma palavra. Além destes instrumentos, são elementos avaliativos os produtos que resultaram das atividades.

As atividades dos *Origamis*, do *Halloween*, dos Direitos para Tod@s e do Natal, foram avaliadas através do Questionário de avaliação de satisfação, a Grelha de observação e os produtos resultantes.

A atividade de Carnaval e do Dia da Mãe contou com a participação das crianças, das mães e da ajudante de ação direta, foi um trabalho colaborativo para garantir que todos/as tivessem uma máscara e um postal, o que inviabilizou uma avaliação com o Questionário de avaliação de satisfação, um instrumento construído para as crianças. Para este efeito, utilizámos unicamente a Grelha de observação e os produtos finais.

3.3.3 Resultados

Relativamente à atividade dos *origamis*, do *Halloween*, dos Direitos para Tod@s e do Natal, aferimos um grau elevado de satisfação, com todas as crianças a assinalar unicamente os dois *emojis* positivos. A Tabela 1 espelha o número de *emojis* que atribuíram às atividades mencionadas.

Tabela 1. Análise da satisfação com a Oficina: Criatividade em Ação

Item a avaliar	Escala				
1. A relação da dinamizadora comigo				1	9
2. O respeito da dinamizadora pelas minhas opiniões					10
3. O meu empenho na atividade				3	7
4. O meu interesse na atividade					10
5. A atividade foi ...				1	9

Com base na Tabela 1, é possível concluir que as crianças sentiram sempre que a sua opinião foi respeitada e estiveram sempre interessadas na atividade. As palavras que selecionaram para descreverem a atividade deram origem a uma nuvem de palavras (Figura 15), na qual se verifica uma prevalência dos construtos “Muito fixe” e “Boa”.



Figura 15. Nuvem de palavras da Oficina: Criatividade em Ação

Ao longo das quatro atividades, as crianças mostraram-se empenhadas, envolvidas, entusiasmadas, interessadas e colaborativas, quer entre si, quer com a dinamizadora.

Com base nas Grelhas de observação, concluímos que todas as atividades ao nível da ação – cumprimento dos objetivos e planificação, adequação e atividades programadas – e dos participantes – responsabilidade, autonomia/ cooperação e respeito/cumprimento de regras – foram pontuadas entre “Bom” e “Muito bom”, revelando a positividade das mesmas. Para mais, resultam das atividades os *origamis* produzidos (Apêndice XLIII), as

decorações de *Halloween* (Apêndice XLIV), os enfeites de Natal (Apêndice XLV) e os desenhos relativos à atividade Direitos para Tod@s (Apêndice XLVI).

No que concerne às atividades de Carnaval e do Dia da Mãe, a avaliação foi efetuada por observação, em virtude do caráter colaborativo que assumiu. Da análise deste instrumento verificámos que houve espírito de equipa para construir a máscara e o postal para todas as crianças. Durante as atividades, as crianças mais velhas preocuparam-se com a elaboração e adaptação dos recursos dos/as mais novos/as. Todos os/as participantes estiveram empenhados, motivados e respeitaram-se entre si e a dinamizadora. Também resultam as máscaras de Carnaval (Apêndice XLVII) e os postais para o Dia da Mãe (XLVIII).

Em suma, foram pontos fortes desta Oficina os produtos finais, o respeito entre todos/as e a partilha de conhecimentos ao longo das diferentes atividades. Como pontos a melhorar, destacamos a integração das crianças com a faixa etária dos três anos.

4. Atividades técnicas

Além das ações previamente descritas, colaborámos em atividades técnicas, próprias da resposta social de Casa de Abrigo.

4.1 Reunião de equipa técnica

As reuniões de equipa técnica são realizadas mensalmente ou quando necessário e participam todos os elementos da equipa técnica – a diretora, a técnica de serviço social, a psicóloga e a advogada. Este momento permite efetuar o ponto de situação, discutir casos e estratégias para responder às necessidades da CAVV e das mulheres e crianças residentes.

Neste contexto, participámos em uma reunião, para que percecionássemos as dinâmicas institucionais e a importâncias destes momentos para o bom funcionamento da resposta. A nossa participação foi essencial para desenvolvermos competências ao nível da gestão de casos, da resolução de problemas e da identificação de necessidades.

4.2 Procura de emprego

As Casas de Abrigo preocupam-se com o *empowerment* das mulheres que acolhem. Neste sentido, uma das prioridades é inseri-las ao nível profissional. Para tal, é necessário construir o *curriculum vitae* e procurar possíveis locais de emprego.

Neste seguimento, e atendendo à dificuldade de se elaborar este documento, colaborámos ativamente nesta vertente, com o papel de capacitar cinco utentes para a elaboração do *curriculum vitae*. Durante este processo, dialogávamos com as mesmas acerca dos seus percursos profissionais, escolares/académicos e de outros dados necessários. Além do exposto, abordámos a funcionalidade e a importância deste documento, assim como os cuidados a ter na sua construção e na resposta a uma proposta de emprego, o que possibilitava, posteriormente, a sua atualização autonomamente.

O acompanhamento e a capacitação na área profissional, permitiu o desenvolvimento de competências vitais ao nível da organização e gestão de informação, adaptabilidade, flexibilidade e comunicação.

4.3 Acompanhamento a serviços

O acompanhamento a serviços é uma atividade recorrente na CAVV e corresponde à orientação da utente a uma resposta no âmbito da Saúde, Justiça, Educação ou outras. Por vezes, deslocarem-se sozinhas a estes locais é um desafio, dado que desconhecem o espaço onde se encontram e muitas não têm competências linguísticas para comunicarem, compreenderem e interagirem eficazmente ao nível do português.

Ao longo do EC acompanhámos utentes ao centro de saúde, a lojas e ao oftalmologista, o que possibilitou desenvolvermos competências de comunicação, adaptabilidade, assertividade, empatia, resolução de problemas e de interação social.

4.4 Autonomização

Com o ingresso nas Casas de Abrigo, as utentes equacionam um novo projeto de vida sem violência. Pressupõe-se que saiam desta resposta autonomizadas e (mais) capazes para enfrentar a vida e os seus múltiplos desafios.

Neste âmbito, assistimos e acompanhámos a saída de três agregados familiares, observando todos os procedimentos necessários, desde os contactos estabelecidos ao nível das questões logísticas, técnicas e até materiais, pois era imperativo mobilizar as casas para onde iriam. Assim, juntamente com a técnica de serviço social e a psicóloga, presenciámos a mudança para a nova habitação, colaborando ativamente. Neste dia, responsabilizamo-nos pelas crianças, para facilitar as cargas e descargas.

Assistir a este processo permitiu o desenvolvimento de competências ao nível da resolução de problemas, da identificação de necessidades, da interação social e da adaptabilidade.

Capítulo IX. Participação em atividades de formação

Ao longo do estágio curricular (EC) assistimos a formações promovidas pelo Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (CSPVC). Estes momentos foram excelentes oportunidades de formação e desenvolvimento de competências, tal como é relatado nos subpontos seguintes.

1. Procedimentos face ao vírus Sars-Cov-2

No dia 1 de outubro de 2020, juntamente com as restantes estagiárias do CSPVC, participámos na ação de sensibilização sobre os procedimentos a adotar face ao vírus Sars-Cov-2 que teve uma duração de duas horas. Durante a mencionada ação, foram explanados os procedimentos a adotar nas várias valências da instituição, assim como os cuidados a ter para evitar a propagação e contágio deste vírus.

De um modo geral, foi crucial para se saber agir em conformidade com as regras estabelecidas pela instituição de acolhimento e, deste modo, garantirmos a nossa proteção e contribuir para a segurança daqueles/as com quem contactamos

2. Webinar Prevenção de Comportamentos Aditivos: os novos desafios

A Covid-19 e o isolamento social que impôs despoletou, de forma incontornável, o aumento da utilização dos dispositivos tecnológicos. Neste sentido, o programa Contratos Locais de Desenvolvimento Social (CLDS) – 4G Aveiro, organizou a 30 de março, um *Webinar* com a colaboração da Dra. Adelaide Costa (Projeto Alternativas) e da Dra. Cristina Conceição (CRI de Aveiro), sendo os pais, as mães, os/as cuidadores/as e educadores/as, o seu público-alvo.

Ao longo do *Webinar*, que se caracterizou pela sua interatividade, existiu espaço para refletirmos sobre as desvantagens dos meios tecnológicos, mas também os seus benefícios. Sempre com um discurso positivo, e de forma a desconstruir a ideia de que os ecrãs, por si só, são prejudiciais, debatemos a importância da resiliência e da literacia digital para a prevenção dos comportamentos aditivos neste âmbito.

Este *Webinar* foi muito importante, uma vez que providenciou uma dupla visão. Por um lado, observámos junto da Dra. Adelaide Costa o planeamento desta ação. Por outro, fomos participantes, expandido os nossos conhecimentos nesta temática. De um modo geral, propiciou o desenvolvimento das competências de planeamento e execução, mas também o aprofundar de conhecimentos vitais nas ações do Projeto Alternativas.

3. Ação de Capacitação: Teatro do Oprimido

Promovido pelo Noite Saudável das Cidades do Centro de Portugal, em específico pelo projeto Lua Nova, frequentámos, juntamente com outros elementos do CSPVC, uma ação de capacitação com uma duração de 25 horas, relativa ao Teatro do Oprimido (TO). Dentro desta ferramenta, foi utilizado o método estético, especificamente o Teatro Fórum.

O TO visa a utilização do teatro como instrumento de trabalho social para propiciar uma transformação social. O Teatro-Fórum objetiva a destruição da barreira entre o palco e a plateia e, ao mesmo tempo, implementar o diálogo entre espectadores/as e atores/atrizes. Neste seguimento, o objetivo é apresentar ao público, sob a forma de teatro, um problema e estimular a assistência a subir a cena e a substituir o/a protagonista (o/a protagonista é sempre o/a oprimido/a na cena), sendo desafiado/a a inverter o rumo da história.

A ação relativa ao TO foi uma excelente oportunidade de aprendizagem e crescimento. Exigiu a saída da nossa zona de conforto e a expansão dos horizontes no teatro e na realidade social. Os exercícios práticos realizados ao longo da formação, permitiram o desenvolvimento das competências de confiança, entreaajuda e companheirismo entre todos/as aqueles que frequentavam a ação. Ademais, possibilitou que explorássemos a linguagem corporal como forma de comunicação. A ação culminou numa apresentação pública do Teatro Fórum, uma iniciativa que, mais uma vez, obrigou a saída da nossa zona de conforto e a compreensão e consolidação no que concerne à aplicação deste instrumento.

Considerações Finais

“Não é o quanto fazemos, mas quanto amor colocamos naquilo que fazemos.

Não é o quanto damos, mas quanto amor colocamos em dar.”

Madre Teresa de Calcutá

O presente documento foi concebido para a obtenção do grau de Mestre em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. A frase da Madre Teresa de Calcutá finaliza este relatório que reflete, para além da nossa intervenção socioeducativa, a dedicação, o empenho e todo o amor que colocámos ao longo desta etapa do percurso académico. O mestrado profissionalizante que frequentámos abriu portas e janelas de observação para o mundo da vulnerabilidade social, do risco e da exclusão e permitiu a intervenção social e educativa direcionada para a promoção da resiliência, da prevenção, da capacitação e da integração social.

A elaboração deste trabalho tem por base o estágio curricular (EC) elaborado no Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (CSPVC), em Aveiro, no qual integrámos duas respostas sociais – Projeto Alternativas, que atua na prevenção com o objetivo de propiciar uma mudança alicerçada na livre escolha, e Casa de Abrigo Vera Vida, uma valência focada no *empowerment*, na qual a empatia é uma palavra de ordem.

Consideramos ter alcançado os objetivos estabelecidos inicialmente: intervir junto de mulheres vítimas de violência doméstica (VVD); criar, implementar e avaliar um projeto socioeducativo no Projeto Alternativas e na Casa de Abrigo Vera Vida; colaborar nas dinâmicas institucionais; e atuar no espaço conferido à Educação Social.

A nossa intervenção foi realizada em **contextos** distintos – Casa de Abrigo, estabelecimentos educativos e comunidade em geral – e incluiu vários **âmbitos** – promoção e assistência social, desenvolvimento comunitário e Educação para a Saúde. Nesta atuação, utilizámos diferentes **estratégias** com a finalidade de empoderar e autonomizar as mulheres VVD, capacitar as crianças e jovens para a temática dos comportamentos aditivos e dependências, e contribuir para a formação do espírito crítico dos indivíduos. É com base nesta diversidade de contextos, âmbitos e estratégias que intitulámos o presente documento por “O Lugar da Intervenção Socioeducativa numa Instituição Particular de Solidariedade Social: Âmbitos, Contextos e Estratégias de Atuação”.

O EC foi rico em conhecimentos e em experiências pessoais, sociais, culturais e sociais. As atividades que desenvolvemos e observámos nas diferentes realidades permitiram o aperfeiçoamento de competências essenciais à *praxis* profissional como Educadora Social: planeamento, gestão e avaliação de projetos, adaptação positiva e superação de obstáculos, gestão de casos em acolhimento, o apoio e acompanhamento individualizado, dinâmica de grupo enquanto ferramenta de desenvolvimento pessoal e social, a intervenção social direta, compromisso ético, empatia, comunicação e abertura, trabalho em equipa e flexibilidade.

Com base no exposto e nos dez objetivos que Senra-Varela (2012) afirma poderem orientar a Educação Social, entendemos que os cumprimos na totalidade: observámos contextos para identificarmos indivíduos em risco social (análises de necessidades); conhecemos os indivíduos para adaptarmos as atividades; envolvemos a realidade social dos indivíduos e os próprios na intervenção; planificámos e implementámos dois projetos socioeducativos para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos; articulámos com as equipas técnicas; mediamos o acesso de mulheres VVD a serviços da comunidade; contribuímos para a (re)integração de mulheres VVD através da sua capacitação ao nível da língua portuguesa e para o contexto profissional; informámos sobre serviços e profissionais aos indivíduos com quem contactamos; fornecemos meios alternativos aos indivíduos nos domínios em que apresentavam mais dificuldades; e dinamizámos e potenciámos as relações de coexistência com as mulheres acolhidas, com as crianças residentes na Casa e com as 160 crianças com as quais intervimos em contexto escolar.

Além das competências desenvolvidas, importa refletirmos os desafios com os quais nos deparámos, quer pelas circunstâncias da Covid-19, quer pela infeção com o vírus Sars-Cov-2. Os nossos conhecimentos básicos ao nível do inglês, que numa fase inicial dificultaram a interação com as utentes estrangeiras, foram aperfeiçoados e superados com o decorrer do tempo, o que tornou a comunicação mais eficaz.

Finalizada esta etapa, concluímos que foi um trajeto positivo. A oportunidade de integrar as duas respostas distintas – Projeto Alternativas e Casa de Abrigo Vera Vida – foi imprescindível para o desenvolvimento de novas competências e metodologias de trabalho, o que culminou num percurso único e enriquecedor. De forma a refletir toda a ação, elaborámos uma análise SWOT, cujos quadrantes se apresentam na Figura 16.

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Integração na dinâmica institucional • Cooperação com a equipa técnica em diferentes atividades • Capacidade de integração e comunicação com os/as participantes dos projetos • Vinculação estabelecida com as equipas do Projeto Alternativas e da Casa de Abrigo Vera Vida • Expansão de conhecimentos nas temáticas interligadas à violência doméstica e aos comportamentos aditivos e dependências 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconhecimento da dinâmica da Casa de Abrigo • Baixo domínio de línguas estrangeiras (conhecimentos básicos ao nível do Inglês)
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Liderança organizacional e dos projetos • Convite constante à participação e envolvimento em equipa • Liberdade de intervenção concedida pelas equipas técnicas • Clima organizacional positivo • Reconhecimento do nosso trabalho • Oportunidades de participação em Ações de Formação 	<ul style="list-style-type: none"> • Condicionamentos da pandemia por Covid-19 • Infeção pelo vírus Sars-Cov-2

Figura 16. Análise SWOT do estágio curricular

Da Figura 16 concluímos que nos depositaram confiança e liberdade, o que culminou na criação do Projeto Alternativas *Online* e da Sebenta de Aprendizagem, dos quais sobressaem um *website* que integra dois Guias (um para as famílias e outro para educadores/as) e cinco *cartoons* e vídeos (para jovens) que visam desenvolver competências para o uso saudável dos ecrãs, mas também resulta o apoio socioeducativo à língua portuguesa, no qual, ao longo de 19 sessões, desenvolvemos competências no referido idioma. Além do exposto, produzimos recursos que foram publicados nas redes sociais, com o objetivo de sensibilizar e informar para temáticas atuais e importantes.

Em síntese, este foi o primeiro contacto no mundo profissional na área que desejamos intervir. A nossa intervenção contribuiu para o aumento dos meios e dos recursos das respostas sociais do CSPVC, mas também constituiu um desafio pessoal, que possibilitou o aperfeiçoamento de competências imprescindíveis para a futura atuação como Educadora Social.

Referências Bibliográficas

- Administração Regional do Centro Instituto Público, & Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direção de Serviços da Região Centro. (2017). *Programa de Desenvolvimento de Competências Socioemocionais para crianças dos 4 aos 6 anos*.
- Agostini, A., Silva, D. V., Lyra, L. R., & Tosi, P. C. S. (2014). Comportamentos de risco entre adolescentes. *Unoesc & Ciência*, 5(1), 53-62.
- Antunes, M. A. F. (2002). Violência e vítimas em contexto doméstico. In R. A. Gonçalves, & C. Machado (Coords.), *Violência e Vítimas de Crimes* (pp. 43 - 78). Coimbra: Quarteto Editora.
- Associação de Apoio à Vítima. (2012). *Violência Doméstica*. Disponível em: <https://apav.pt/vd/index.php/features2>
- Azevedo, S., & Correia, F. (2013). A Educação Social em Portugal: evolução da identidade profissional. *Revista de Educación Social*, (17), 1-11.
- Barreira, C. (2009). Contributo dos modelos de Kirkpatrick e de Stufflebeam para o desenvolvimento de uma estratégia avaliativa do processo formativo. In H. Ferreira, S. Bergamo, G. Santos, & C. Lima (Eds.), X Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação – Investigar, Avaliar e Descentralizar (pp.1-12). Bragança: Instituto Politécnico.
- Calvinho, M., & Amorim, C. (2015). (Re)pensar a educação para a saúde: Educação para a Saúde ou para a vida?. In L. Santos, C. Parente, J. Ribeiro, & A. Pontes (Coords.), *Promoção da saúde: Da investigação à prática* (pp. 15-17). Lisboa: SPPS, Editora, LDA.
- Carapinha, L. (2009). *Guia de Apoio para a Intervenção em Redução de Riscos e Minimização de Danos*. Lisboa: Instituto da Droga e Toxicodpendência.
- Carta de Ottawa. In 1.^a Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa, Canadá (1986). Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/carta-de-otawa-pdf1.aspx>
- Carvalho, A., Amann, G. P., Almeida, C. T., Pereira, F., Ladeiras, L., Lima, R., Lopes, I. C., & Leal, P. (2016). *Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em meio escolar*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Centro Social e Paroquial da Vera Cruz. (2017). *Formulário de Candidatura do Projeto Alternativas no âmbito do PRI de Aveiro* (documento não publicado).
- Centro Social Paroquial Vera Cruz. (2019). *Relatório Anual de Atividades da Casa de Abrigo Vera Vida* (documento não publicado).
- Centro Social e Paroquial da Vera Cruz. (2020). *Historial Centro Social e Paroquial da Vera Cruz* (documento não publicado).
- Centro Social e Paroquial da Vera Cruz. (2021). *O CSPVC*. Disponível em: <https://www.cspveracruz.pt/>
- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. (2009). *Violência Doméstica: encaminhamento para casa de abrigo*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. (2016). *Guia de Requisitos Mínimos de Intervenção em Situações de Violência Doméstica e Violência de Género*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.
- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. (2019). *Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD)*. Disponível em: <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2019/01/Rede-Nacional-de-Apoio-%C3%A0s-Vitimas-de-violencia-dom%C3%A9stica.pdf>
- Correia, A. L., & Sani, A. I. (2015). As casas de abrigo em Portugal: Caracterização estruturas e funcionalidade destas respostas sociais. *Análise Psicológica*, 33(1), 89-96.
- Correia, F. (2015). O lugar da escola em contexto socioeducativo. *Praxis Educare*, (2), 4-5.
- Correia, F., Martins, T., Azevedo, S., & Delgado, P. (2014). A educação social em Portugal: novos desafios para a identidade profissional. *Interfaces Científicas Educação*, 3(1), 113-124.
- Coutinho, M. J., & Sani, A. I. (2011). Casas de abrigo para mulheres e crianças vítimas de violência doméstica. In A. I. Sani (Coord.), *Temas de vitimologia: Realidades emergentes na vitimação e respostas sociais* (pp. 293-305). Coimbra: Almedina.
- Díaz, A. S. (2006). Uma Aproximação à Pedagogia – Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*, (7), 91-104.
- Direção-Geral da Saúde. (2006). *Circular Normativa*. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/circular-normativa-n-07dse-de-29062006-pdf.aspx>
- Duarte, M. (2012). O lugar do Direito nas políticas contra a violência doméstica. *Ex aequo*, (25), 59-73.
- Faria, H. A., & Carvalho, G. S. (2004). Escolas promotoras de saúde: factores críticos para o sucesso da parceria escola – centro de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 22(2), 79-90.
- Feijó, R. B., & Oliveira, E. A. (2001). Comportamento de risco na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 77, 25-34.
- Ferreira, M. E. (2017). O Crime de Violência Doméstica na Jurisprudência Portuguesa Do pseudo requisito da intensidade da conduta típica à exigência revisitada de dolo específico. In J. Costa, A. Rodrigues, M. Antunes, H. Moniz, N. Brandão, & S. Fidalgo (Orgs), *Estudos em Homenagem ao Prof. Doutor Manuel da Costa Andrade* (pp. 569-588). Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Filho, H. C., & Ferreira-Borges, C. (2008). Intervenções em saúde em meio escolar. In H. C. Filho, C. Ferreira-Borges, & M. A. Frasquilho, *Organização de Intervenções Preventivas* (pp. 51-84). Lisboa: Coisas de Ler Edições.
- Fonseca, A., C. (2013). Consumo de Drogas e Comportamentos Antissociais na Adolescência: Que Relação?. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(1), 157-176.
- Frasquilho, M. A. (2008). Promoção da saúde: uma questão de valores. In H. C. Filho, C. Ferreira-Borges, & M. A. Frasquilho, *Organização de Intervenções Preventivas* (pp. 23-50). Lisboa: Coisas de Ler Edições.

- Fundação Contra a Dependência. (2014). *CAPPYC Guia Didático*. Disponível em: <https://cappyc.eu/pt/>.
- Graça, L. (2015). Promoção da Saúde: Uma abordagem positiva da saúde. In L. Santos, C. Parente, J. Ribeiro, & A. Pontes (Coords.), *Promoção da saúde: Da investigação à prática* (pp. 8-14). Lisboa: SPPS, Editora, LDA.
- Guerreiro, M., Patrício, J., Coelho, A., & Saleiro, S. (2015). *Processos de Inclusão de Mulheres Vítimas de Violência Doméstica*. Lisboa: CIES-IUL, Instituto Universitário de Lisboa.
- Herrero, J. V. (2009). *Manual del educador social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Kirkpatrick, D., & Kirkpatrick, J. (2005). *Evaluating training programs: The four levels* (3.º ed.). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A., & Lozano, R. (2002). *Relatório Mundial sobre violência e saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde.
- Leitão, A. P. (2015). A Educação Social em Portugal: o início de um percurso. *Praxis Educare*, (1), 19-22.
- Loureiro, I. (2008). O processo de aprendizagem em Promoção da Saúde. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 42(1), 65-89.
- Machado, C., & Gonçalves, R. A. (2002). Vitimologia e criminologia. In R. A. Gonçalves, & C. Machado (Coords.), *Violência e Vítimas de Crimes* (pp. 17-42). Coimbra: Quarteto Editora.
- Manita, C., Ribeiro, C., & Peixoto, C. E. (2009). *Violência Doméstica: Compreender para Intervir – guia de boas práticas para profissionais de instituições de apoio a vítimas*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.
- Martins, E. C. (2020). A educação social nos novos espaços e tempos: as realidades entroncadas da intervenção social e educativa. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação Araraquara*, 15(3), 2167-2187.
- Massena, A., Fernandes, C., Ravara, D., Ribeiro, F. M., Susano, H., Gago, L., Perquilhas, M., Guerra, P., & Pena, S. (2016). *Violência Doméstica: Implicações sociológicas, psicológicas e jurídicas do fenómeno Manual Pluridisciplinar*. Lisboa: Centro de Estudos Judiciários.
- Mateus, M. N. E. (2012). O educador social na construção de pontes socioeducativas contextualizadas. *Eduser: revista de educação*, 4(1), 60-71.
- Matos, M. (2002). Violência conjugal. In R. A. Gonçalves, & C. Machado (Coords.), *Violência e Vítimas de Crimes* (pp. 81-130). Coimbra: Quarteto Editora.
- Mendes, F. J. F. (2005). *Drogas e porque havemos de nos preocupar com os nossos filhos*. Coimbra: Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra.
- Mesquita, C., Ribeiro, F., Mendonça, L., & Maia, A. (2011). Relações Familiares, Humor Deprimido e Comportamentos Autodestrutivos em Adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, (3), 7-20.
- Oliveira, A., & Manita, C. (2002). Violência e vítimas em contexto doméstico. In R. A. Gonçalves, & C. Machado (Coords.), *Prostituição, violência e vitimação* (pp. 213-240). Coimbra: Quarteto Editora.

- Ordem dos Psicólogos. (2020). *Isolamento com direitos: conter o vírus e a violência doméstica*. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_violencia_domestica.pdf
- Perdigão, A., Menezes, B., Almeida, C., Machado, D., Silva, M. C., & Prazeres, V. (2014). *Violência Interpessoal: Abordagem, Diagnóstico e Intervenção nos Serviços de Saúde*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Pereira, F., & Cunha, P. (2017). *Referencial de educação para a saúde*. Lisboa: Ministério da Educação e Direção-Geral da Saúde.
- Pérez-Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.
- Precioso, J. (2004). Educação para a saúde na escola um direito dos alunos que urge satisfazer. *O Professor*, (85), 17-24.
- Raiumundo, R. (2019). *Metodologia para a promoção de competências em crianças e jovens*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Riso, B. (2013). A construção da escola como lugar de saúde Contributo para uma reflexão sobre as políticas de saúde escolar na sociedade portuguesa contemporânea. *Educação, Sociedade & Culturas*, (38), 77-97.
- Schenker, M., & Minayo, M. C. S. (2004). Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. *Ciência & Saúde Coletiva*, 10(3), 707-717.
- Senra-Varela, M. (2012). *La formación práctica en intervencion socioeducativa*. Madrid: Editorial Sanz Y Torres, S. L.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências. (s.d). *SICAD*. Disponível em: <http://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2013a). *Linhas Gerais de Orientação à Intervenção Preventiva nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências*. Lisboa: Ministério da Saúde e Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2013b). *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020*. Lisboa.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2016). *Linhas de orientação técnica para a intervenção em redução de riscos e minimização de danos: competências dos interventores*. Lisboa.
- Silva, I., Marques, L. Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Soares, I. (2009). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (2.ª Ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Souza, A. B. M., & Mendes, D. M. L. F. (2018). Compreensão emocional em crianças e crenças maternas sobre competência emocional. *Psicologia Clínica*, 30(3), 541-559.

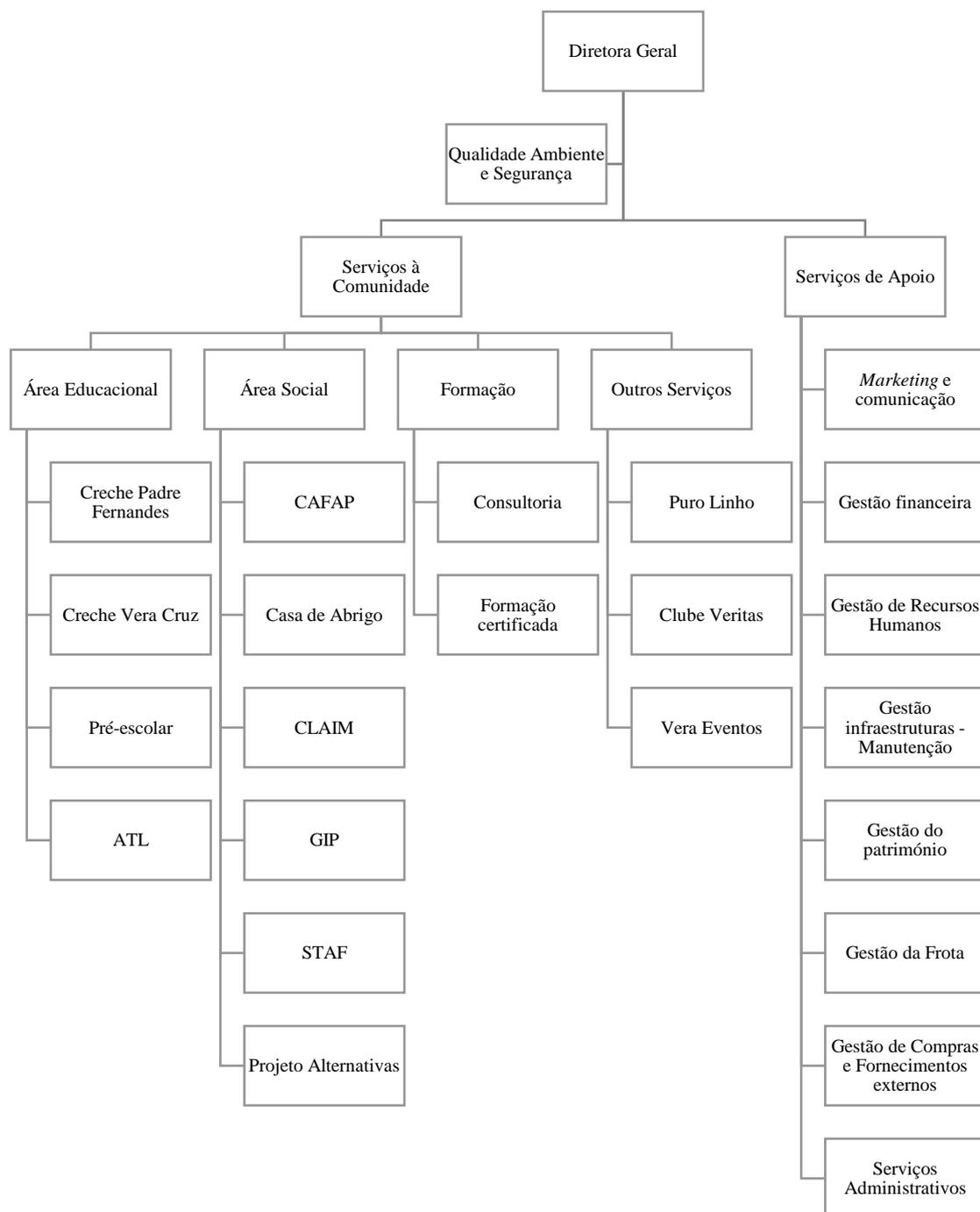
- Timóteo, I. (2015). A evolução da Educação Social: perspectivas e desafios contemporâneos. *Praxis Educare*, (1), 12-18.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação Social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos, *Revista do Centro de Investigação e Inovação em Educação Sensos*, 2(1), 11-26.
- Vale, V. (2009). Do tecer ao remendar: os fios da competência socio-emocional. *Exedra*, (2), 129-146.
- Viegas, L. H. (2015). A Educação Social em contexto escolar: contributos para a definição de áreas de intervenção e para o perfil do Educador Social nas escolas. *Praxis Educare*, (2), 7-11.

Legislação

- Decreto Regulamentar n.º 1/ 2006, de 25 de janeiro de 2006. *Diário da República*, n.º 18, 1.ª série.
- Decreto-Lei n.º 400/82, de 23 de setembro de 1982. *Diário da República*, n.º 221, 1.ª série.
- Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro de 2009. *Diário da República* n.º 180/ 2009 – 1.ª série.
- Lei n.º 112/2015, de 27 de agosto de 2015. *Diário da República* n.º 167, 1.ª série.
- Lei n.º 129/2015, de 3 de setembro de 2015. *Diário da República* n.º 172, 1.ª série.
- Lei n.º 46/86, de 14 de outubro de 1986. *Diário da República* n.º 237, 1.ª série.
- Portaria n.º 648/2007, de 30 de maio de 2007. *Diário da República* n.º 104, 1.ª série.

Apêndices

Apêndice I. Organograma do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz



Adaptado de: Centro Social e Paroquial da Vera Cruz. (2020). *Historial do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz* (documento não publicado).

Apêndice II. Projeto Alternativas Online

O Projeto Alternativas Online materializou-se num *website* disponível em:

<https://telmacdgoncalves.wixsite.com/alternativasonline>



Apêndice III. Vídeo Dia Internacional da Não Violência

O vídeo Dia Internacional da Não Violência foi disponibilizado nas redes sociais com a seguinte hiperligação: <https://fb.watch/6CLMAo58T8/>



Apêndice IV. Matriz de planificação do vídeo Dia Internacional da Não Violência

Dia Internacional da Não Violência

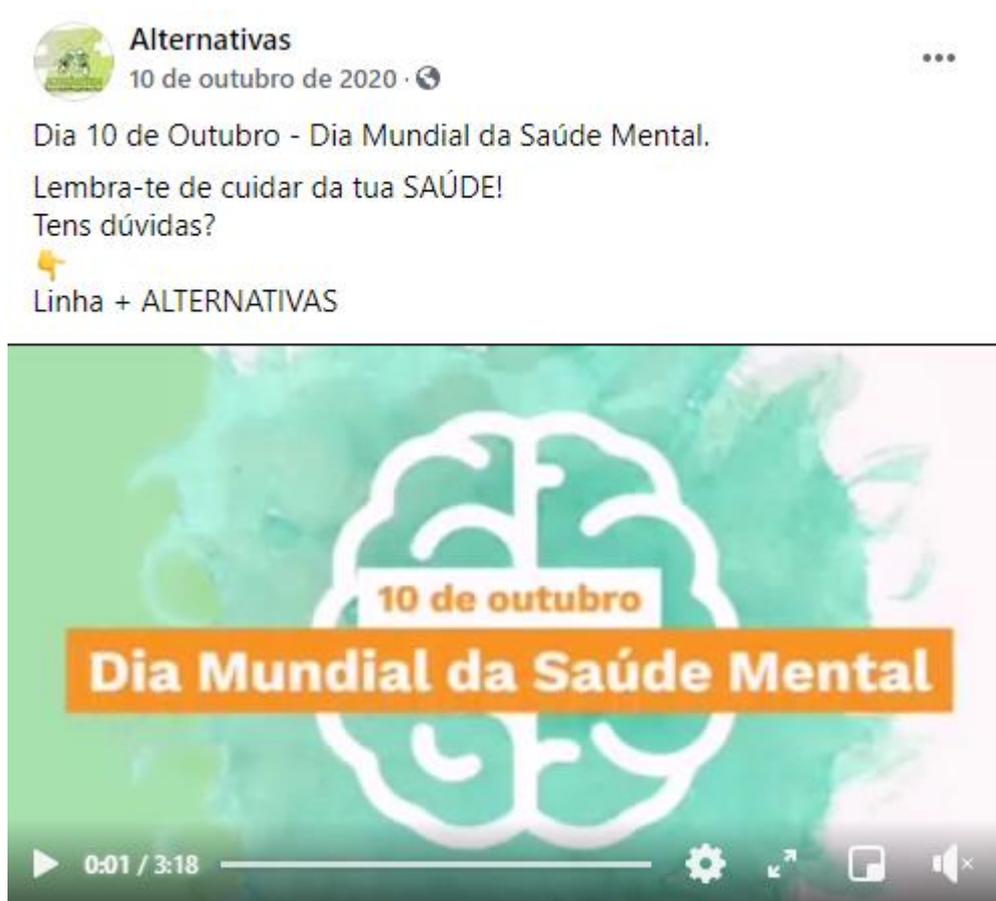
Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	Vídeo de sensibilização
Título	Dia Internacional da Não Violência
Tema	A não violência
Data	2 de outubro de 2020
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Facebook e Instagram</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem aumentar a consciência sobre a importância de uma vida sem violência
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer as diversas exteriorizações da violência Serem capazes de reconhecer que a violência atenta a dignidade humana
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
<u>Vídeo de sensibilização</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância do Dia Internacional da Não Violência 2. Identificar diversas formas de violência 3. Reconhecer formas de não violência 	- A violência e a não violência	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> Vídeo	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – Número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice V. Vídeo Dia Mundial da Saúde Mental

O vídeo Dia Mundial da Saúde Mental foi disponibilizado nas redes sociais. Encontra-se na seguinte hiperligação: <https://fb.watch/v/519SKoEYk/>



Apêndice VI. Matriz de planificação do vídeo Dia Mundial da Saúde Mental

Dia Mundial da Saúde Mental

Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	Vídeo de sensibilização
Título	Dia Mundial da Saúde Mental
Tema	Saúde Mental
Data	10 de outubro de 2020
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Instagram e Facebook</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de entender a importância da Saúde Mental
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer o que é a Saúde Mental Serem capazes de identificar os sinais de alerta de perturbação da Saúde Mental Serem capazes de distinguir os mitos das realidades na Saúde Mental Serem capazes de reconhecer a existência de linhas de apoio à Saúde Mental
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
Vídeo de sensibilização	1. Reconhecer o que é a Saúde Mental	- Saúde Mental: sinais de alerta; formas de promoção; mitos e realidades	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u>	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – Número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identificar os sinais de alerta da perturbação da Saúde Mental 3. Identificar as formas de promoção da Saúde Mental 4. Distinguir os mitos das realidades sobre a Saúde Mental 5. Reconhecer as linhas de apoio à Saúde Mental 		Vídeo			
--	--	--	-------	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice VII. + Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Aumenta a confiança em ti, tu és capaz!



Segue o Guia "+ Saúde + Consciência + Vida" para leres dicas de autocuidado e alcançares um estilo de vida mais saudável.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Bebe pelo menos 1,5l de água por dia!
A água é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo.



Dica: Traz sempre uma garrafa de 1,5l contigo, ao vê-la vais lembrar-te que tens de beber!

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Começa o dia com um pequeno almoço equilibrado!



O pequeno almoço é uma refeição muito importante e deve incluir lacticínios, cereais (ou derivados) e fruta.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Dança uma música que te deixa feliz!



Danças uma música que te deixa feliz vai melhorar a tua disposição e energia.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Equilibra a tua vida profissional/ escolar, pessoal e social!



Dica: Programa a tua semana e guarda sempre tempo para fazer um programa que gostas e estar com os teus/tuas amigos/as!

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Faz uma caminhada todos os dias durante 30 minutos!



Esta prática irá acarretar benefícios para a tua saúde física e mental.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Gratidão!



A gratidão é crucial na nossa vida, por isso hoje elogia alguém que gostas, demonstrando a gratidão que sentes por o/a teres na tua vida.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Hoje anda 30 minutos de bicicleta!



A prática de andar de bicicleta ajuda a cuidares de ti fisicamente, melhora o teu bem-estar e aumenta a tua resistência.

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Inclui uma atividade que gostes no dia de hoje!



Praticares uma atividade que gostas vai melhorar a tua disposição. Por exemplo, dá um passeio, vai ao cinema, sai com um/a amigo/a (...)!

ALTERNATIVAS
Corre, Bate, Perga! Não Corre!
LINHA MAIS ALTERNATIVAS
938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Janta com um/a amigo/a hoje!



É importante teres momentos prazerosos, de cumplicidade e felicidade com os teus/tuas amigos/as.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Karaoke. Canta a tua música preferida pela manhã!



Cantares a tua música preferida pela manhã vai melhorar o teu humor e tornar-te mais predisposto/a a superar os desafios quotidianos.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Lê um livro!



Ler é uma boa prática, melhora a escrita, o conhecimento, a cultura e o vocabulário.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Melhora a alimentação!



Inclui os legumes e vegetais nas tuas refeições e consome 3 a 5 peças de fruta por dia.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Não te esqueças de fazer 5 refeições diárias!



É muito importante que faças todas as refeições. Deves, pelo menos, tomar o pequeno-almoço, o lanche da manhã, o almoço, o lanche da tarde e o jantar.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Offline para o stress, online para a vida, hoje pratica uma atividade de mindfulness!



Por exemplo, senta-te numa posição confortável e atenta durante uns minutos na tua respiração, não a tentes alterar, concentra-te e apenas sente os movimentos durante a respiração.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Passeia ao ar livre ou no teu sítio preferido hoje!



Passear ao ar livre apresenta benefícios ao nível da tua saúde mental!

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Que nunca descures o teu lado pessoal. Hoje faz o teu hobby preferido!



É crucial teres um hobby que gastes para ocupar os tempos livres. Os hobbies proporcionam felicidade e o desenvolvimento de uma habilidade.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Resiliência! Não te deixes contaminar pela negatividade, acredita em ti!



Acredita em ti, concentra-te e trabalha na solução da situação que te preocupa.
 Dica: Cria uma lista de objetivos de vida e estabelece as etapas que tens de superar até os alcançar.

ALTERNATIVAS
 Linha Mais Alternativas
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [projeto.alternativas](https://www.facebook.com/projeto.alternativas) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Substâncias psicoativas? Diz **NÃO** a estes consumos!



As substâncias psicoativas são prejudiciais para a tua saúde. Se precisares de ajuda contacta a Linha Mais Alternativas através do número 938 669 205.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Tabagismo é uma dependência!



Um dia sem fumar, é mais um dia de vida que ganhas.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Utilizar as plataformas tecnológicas para atos de violência é crime!



Dica: Adota boas práticas de utilização tecnológica: não partilhes palavras-passe, não divulgues muita informação nas redes sociais e não acesas a links desconhecidos.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Valoriza-te, hoje dedica umas horas do teu dia só a ti!



Dica: Deixa de lado as redes sociais por um dia e concentra-te em ti.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Www.cspveracruz.pt/alternativas/
 Vem descobrir mais sobre o Alternativas!



Acede ao nosso link e descobre mais sobre o projeto que te pode ajudar. Conta com o Alternativas e liga para a Linha Mais Alternativas sempre que precisares.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Xenofobia, racismo, homofobia, diz **NÃO** a estes comportamentos!



Os comportamentos enunciados colocam em causa a dignidade humana, não faças uso deles e diz **NÃO!**

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Yin Yang. O mundo é composto por dualidades, escolhe o teu caminho!



Transporta as dicas apresentadas ao longo do Guia para o teu quotidiano e torna-as, não numa prática, mas sim num estilo de vida.

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

+ SAÚDE + CONSCIÊNCIA + VIDA
 Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Zzzzzz dorme pelo menos 8 horas por noite!



Dormir bem dá-te mais energia e mais energia, é mais vida!

ALTERNATIVAS
 Centro Anti-Drogas e de Apoio Social

LINHA MAIS ALTERNATIVAS
 938 669 205 | alternativas@cspveracruz.pt | [@projeto.alternativasil](https://www.facebook.com/projeto.alternativasil) | [alternativasprojeto](https://www.instagram.com/alternativasprojeto)

Apêndice VIII. Matriz de planificação do + Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

+ Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável

Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	<i>Posts</i> diários para as redes sociais do Projeto Alternativas
Título	+ Saúde + Consciência + Vida: Guia de A a Z com dicas para um estilo de vida mais saudável
Tema	Estilo de vida saudável
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Instagram e Facebook</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem conhecer a importância de um estilo de vida mais saudável
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer estratégias para um estilo de vida mais saudável
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Adotar as dicas presentes no Guia + Saúde + Consciência + Vida

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
<i>Posts</i> diários para as redes sociais do Projeto Alternativas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância de um estilo de vida mais saudável 2. Adotar um estilo de vida mais saudável 	- Estilo de vida mais saudável: alimentação, hábitos saudáveis, exercício físico e saúde mental	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> <i>Gif</i>	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – Número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

	3. Aplicar as estratégias do Guia					
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice IX. Semáforo do *Bullying*



SEMÁFORO DO BULLYING

Pára, Atenta, Avança

PÁRA com o Bullying!

O bullying é o ato intencional e recorrente de ameaçar, agredir ou intimidar uma pessoa.

ATENÇÃO às consequências!

O bullying pode causar ansiedade, depressão, baixo desempenho escolar, medo, tristeza e baixa autoestima.

Não estás sozinho/a, AVANÇA!

Não reajas nem retalles com o/a agressor/a, liga para a Linha Mais Alternativas, eles/as podem ajudar-te!

DIZ NÃO AO BULLYING!
Dia Mundial de Combate ao Bullying
20 de outubro



ALTERNATIVAS
Centro Social Paroquial Vera Cruz

PORTUGAL SICAD P O R I

LINHA MAIS ALTERNATIVAS

938 669 205

alternativas@espveracruz.pt @projeto.alternativasIII alternativasprojeto

Apêndice X. Matriz de planificação do Semáforo do *Bullying*

Semáforo do *Bullying*

Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	Vídeo de sensibilização
Título	Semáforo do <i>Bullying</i>
Tema	O <i>Bullying</i>
Data	20 de outubro de 2020
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o que é o <i>Bullying</i>
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar as consequências do <i>Bullying</i>
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
<u>Vídeo de sensibilização</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância do Dia Mundial de Combate ao <i>Bullying</i> 2. Identificar um ato de <i>Bullying</i> 	- O <i>Bullying</i> : o que é? Quais as suas consequências?	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> Vídeo	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – Número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

	<p>3. Reconhecer as consequências do <i>Bullying</i></p> <p>4. Reconhecer o <i>Bullying</i> como um ato violento</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*

Apêndice XI. Post do início do ensino a distância



The infographic features a central illustration of a desk with a laptop, tablet, headphones, glasses, pens, a notebook, and a coffee cup. The laptop and tablet screens display educational icons. A blue banner at the top reads "O Ensino à Distância vai começar!". An orange banner at the bottom right says "Não estás sozinho/a.". Below the desk, the text "Estamos aqui para ti!" is written in blue. The hashtag "#Ficaemcasa" is in orange. The bottom left contains logos for "ALTERNATIVAS Centro Social Pároquia Versa Cruz", "GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA SAÚDE", "SICAD", and "P O R I Plano Operacional de Resposta Integrada". The bottom right lists contact information for "LINHA MAIS ALTERNATIVAS": phone number 938 669 205, email alternatives@cspveracruz.pt, Facebook @projeto.alternativasIII, and Instagram alternativasprojeto.

O Ensino à Distância vai começar!

Não estás sozinho/a.

Estamos aqui para ti!

#Ficaemcasa

ALTERNATIVAS
Centro Social Pároquia Versa Cruz

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

SICAD

P O R I
Plano Operacional de Resposta Integrada

LINHA MAIS ALTERNATIVAS

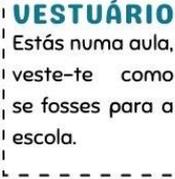
☎ 938 669 205

✉ alternatives@cspveracruz.pt

📘 @projeto.alternativasIII

📷 alternativasprojeto

Apêndice XII. Post com regras para o ensino a distância

 <h3>REGRAS PARA AS AULAS ONLINE</h3> <p>Principais regras que deves cumprir durante as aulas online das diferentes disciplinas</p>		
 <h4>PONTUALIDADE</h4> <p>Tal como na escola, tens de estar pronto/a a horas da aula, para garantires o acesso à aula.</p>	 <h4>VESTUÁRIO</h4> <p>Estás numa aula, veste-te como se fosses para a escola.</p>	 <h4>CÂMARA E MICROFONE</h4> <p>A câmara deve estar ligada, se o teu computador não a tiver, utiliza a do telemóvel. Desliga o teu microfone para não perturbares a aula, liga-o apenas quando o/a professor/a solicitar ou quiseres intervir.</p>
<h4>DÚVIDAS E QUESTÕES</h4> <p>O/A professor/a irá ajudar-te nas tuas dúvidas e questões, por isso coloca-as sempre que as tiveres. Não te esqueças de aguardar pela tua vez de falar e pela permissão do/a professor/a.</p>	<h4>MATERIAL</h4> <p>Prepara o material que precisas (lápiz, caderno, manual, ...) antes da aula iniciar.</p> 	<h4>COMIDA E BEBIDA</h4>  <p>Tal como na escola, durante as aulas não podes comer. Mantém uma garrafa de água ou chá por perto, assim quando tiveres sede, não tens de te ausentar.</p>
 <h4>EVITA DISTRAÇÕES</h4> <p>Desativa as notificações do teu telemóvel para minimizares distrações. Deves estar num espaço da casa onde a tua família não perturbe a tua concentração.</p>	 <h4>SÊ EDUCADO/A</h4> <p>Aguarda a tua vez para falar; respeita os/as teus/tuas colegas e professores/as; e utiliza uma linguagem adequada.</p>	



LINHA MAIS ALTERNATIVAS

 938 669 205 
 alternativas@cspveracruz.pt
 @projeto.alternativasIII
 alternativasprojeto



Apêndice XIII. Matriz de planificação do *post* do início do ensino a distância

O ensino a distância vai começar!

Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	<i>Post</i> para as redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i>
Título	O ensino a distância vai começar!
Tema	Ensino a distância
Data	8 de fevereiro de 2021
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as em contexto escolar das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de entender que o Projeto Alternativas pode ajudar em caso de dúvidas/problemas No final da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer os contactos do Projeto Alternativas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer a disponibilidade do Projeto Alternativas
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
<i>Post</i> para as redes sociais do Projeto Alternativas	1. Reconhecer a retoma do ensino a distância	- O início do ensino a distância - Contactos do Projeto Alternativas	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> <i>Post</i> para as redes sociais	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

	2. Reconhecer a disponibilidade do Projeto Alternativas 3. Reconhecer os contactos do Projeto Alternativas					
--	---	--	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice XIV. Matriz de planificação do *post* com regras para o ensino a distância

Ensino a distância: regras a cumprir

Projeto	Sensibilização e informação comunitária
Ação	<i>Post</i> para as redes sociais
Título	Ensino a distância: regras a cumprir
Tema	Regras para o ensino a distância
Data	25 de fevereiro de 2021
Local	Redes sociais do Projeto Alternativas – <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i>
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/as em contexto escolar das redes sociais do Projeto Alternativas
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer as regras para as aulas <i>online</i> No final da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer os contactos do Projeto Alternativas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de atuar em conformidade com as regras do ensino a distância
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Agir adequadamente no contexto do ensino a distância

Ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades do grupo-alvo	Avaliação
<u><i>Post</i> para as redes sociais</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a retoma do ensino a distância 2. Reconhecer a importância das 	- Regras do ensino a distância como: pontualidade, material, vestuário, câmara e microfone, comida e bebida, ser educado/a,	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> <i>Post</i> para as redes sociais	- Computador com recurso à <i>internet</i>	O grupo-alvo deve observar e escutar ativamente	Impacto – Número de visualizações e partilhas nas redes sociais do Projeto Alternativas

	regras para o ensino a distância 3. Atuar em conformidade com as regras apresentadas	dúvidas e questões, e evitar distrações				
--	---	---	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XV. Teatro de sombras para as sessões no âmbito do Programa Gerações



Apêndice XVI. Matrizes de planificação das sessões do Programa Gerações

Uma dor de barriga

Projeto	Programa Gerações
Ação	Sessão de intervenção: uma dor de barriga
Tema	As emoções com carga negativa (medo e tristeza)
Local	Pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Crianças da sala 4, 5 e 7 do pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer as emoções com carga negativa
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar uma situação que despoleta uma emoção com carga negativa
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Identificar qual a parte do corpo que lhes dói quando sentem uma emoção negativa

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar as dinamizadoras responsáveis	- Objetivo geral da sessão - Nome das dinamizadoras responsáveis	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Sala do pré-escolar	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> dinâmica 15 minutos	1. Distinguir diferentes emoções	- As diferentes emoções	<u>Método:</u> Ativo participativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	- Sala do pré-escolar - Cartazes com emoções	Os/As participantes devem observar e identificar a emoção ilustrada no cartaz	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão:</u> uma dor de barriga 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a emoção abordada pela narrativa 2. Reconhecer o papel da família para ultrapassar as situações com impacto negativo 	- As emoções com carga negativa: medo, tristeza e preocupação	<u>Método:</u> Expositivo/ demonstrativo <u>Técnica:</u> Leitura da narrativa acompanhada pelo teatro de sombras	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras e personagens Candeeiro - Narrativa uma dor de barriga	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> prática 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer que as emoções provocam dores no corpo 2. Identificar diferentes emoções com carga negativas 3. Identificar a parte do corpo que dói ao sentir uma emoção com carga negativa 	- As emoções com carga negativa: medo, tristeza e preocupação	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Cartazes com o corpo humano - Canetas	Os/As participantes devem assinalar no cartaz qual a parte do corpo que lhes dói quando sentem alguma emoção com carga negativa (coração, cabeça, pés, ...)	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a narrativa 2. Identificar os <i>emojis</i> relacionados com a narrativa 	- As emoções com carga negativa: medo, tristeza e preocupação	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras - <i>Emojis</i>	Os/As participantes devem refletir sobre a narrativa abordada e associar <i>emojis</i> à mesma	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Adeus Patitas

Projeto	Programa Gerações
Ação	Sessão de intervenção: Adeus Patitas
Tema	As emoções originadas pela morte: saudade e tristeza
Local	Pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Crianças da sala 4, 5 e 7 do pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender as emoções que a morte acarreta
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar as emoções provocadas pela morte Serem capazes de reconhecer as estratégias para lidar com a tristeza e a saudade
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Aplicar estratégias para lidar com a saudade e a tristeza

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar as dinamizadoras responsáveis	- Objetivo geral da sessão - Nome das dinamizadoras responsáveis	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Sala do pré-escolar	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> dinâmica 15 minutos	1. Identificar as emoções representadas por cada <i>emoji</i>	- As diferentes emoções	<u>Método:</u> Ativo participativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	- Sala do pré-escolar - <i>Emojis</i>	Os/As participantes devem identificar a emoção presente em cada <i>emoji</i>	Grelha de observação

<p><u>Desenrolar da sessão:</u> Adeus Patitas 10 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a emoção subjacente à narrativa 2. Associar a morte a um acontecimento humano e natural 3. Reconhecer que a morte causa saudade e tristeza 	<p>- As emoções ocasionadas pela morte: saudade e tristeza</p>	<p><u>Método:</u> Expositivo/ demonstrativo</p> <p><u>Técnica:</u> Leitura da narrativa acompanhada pelo teatro de sombras</p>	<p>- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras e personagens - Candeeiro - Narrativa Adeus Patitas</p>	<p>Os/As participantes devem observar e escutar ativamente</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Desenrolar da sessão:</u> prática 10 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a narrativa 2. Identificar estratégias para ultrapassar as emoções com carga negativa 3. Reconhecer que a morte existe e acontece a todos os seres vivos 	<p>- As emoções ocasionadas pela morte: saudades e tristeza</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p>	<p>- Sala do pré-escolar - Cartazes com ilustrações de atividades que promovem a felicidade</p>	<p>Os/As participantes devem refletir sobre as ilustrações e identificar atividades que ajudam a ultrapassar as emoções com carga negativa – ouvir música, conversar com um amigo e pintar, por exemplo</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Final da sessão</u> 10 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Associar o chapéu de chuva a uma capa protetora 	<p>- As emoções ocasionadas pela morte: saudades e tristeza</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p>	<p>- Sala do pré-escolar - Folhas com um desenho ilustrativo (têm representado um chapéu de chuva) - Lápis de cor</p>	<p>Os/As participantes devem refletir sobre a narrativa e pintar o desenho ilustrativo com cores alegres para que funcione como uma capa protetora das emoções com carga negativa</p>	<p>Grelha de observação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Marronco

Projeto	Programa Gerações
Ação	Sessão de intervenção: Marronco
Tema	As emoções: o medo
Local	Pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Crianças da sala 4, 5 e 7 do pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o que é o medo
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de aplicar estratégias de enfrentamento
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Desenhar o medo e “fechá-lo” numa caixa, à semelhança da narrativa

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar as dinamizadoras responsáveis	- Objetivo geral da sessão - Nome das dinamizadoras responsáveis	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Sala do pré-escolar	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> dinâmica 15 minutos	1. Associar expressões faciais a emoções	- As diferentes emoções	<u>Método:</u> Ativo participativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	- Sala do pré-escolar - Cartazes com expressões faciais	Os/As participantes devem observar e identificar a emoção associada a cada expressão facial	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão:</u> Marronco 10 minutos	1. Identificar a emoção subjacente à narrativa 2. Identificar o que as deixa com medo	- A emoção do medo	<u>Método:</u> Expositivo/ demonstrativo <u>Técnica:</u> Leitura da narrativa acompanhada pelo teatro de sombras	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras e personagens - Candeeiro - Narrativa Marronco	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> prática 10 minutos	1. Ilustrar um dos seus medos	- A emoção do medo	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Caixas - Folhas de papel - Canetas	Os/As participantes devem desenhar o seu medo e fechá-lo numa caixa para que não saia, à semelhança da narrativa	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre a narrativa 2. Identificar os <i>emojis</i> relacionados com a narrativa	- A emoção do medo	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras - <i>Emojis</i>	Os/As participantes devem refletir sobre a narrativa e associar <i>emojis</i> à mesma	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Batucar

Projeto	Programa Gerações
Ação	Sessão de intervenção: Batucar
Tema	As emoções: a alegria
Local	Pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Crianças da sala 4, 5 e 7 do pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o que é a alegria
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar a emoção da alegria
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Desenhar uma vivência positiva

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar as dinamizadoras responsáveis	- Objetivo geral da sessão - Nome das dinamizadoras responsáveis	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Sala do pré-escolar	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> dinâmica 15 minutos	1. Identificar diferentes emoções	- As diferentes emoções	<u>Método:</u> Ativo participativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	- Sala do pré-escolar - Cartas das emoções	Os/As participantes devem observar e identificar a emoção presente em cada carta	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão:</u> Batucar 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar que a narrativa aborda a emoção da alegria 2. Valorizar as diferenças como enriquecedoras 3. Promover o respeito e a tolerância face à diferença 	- A emoção da alegria	<u>Método:</u> Expositivo/ demonstrativo <u>Técnica:</u> Leitura da narrativa acompanhada pelo teatro de sombras	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do pré-escolar - Teatro de sombras e personagens - Candeeiro - Narrativa Batucar 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> prática 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar situações que despoletam a alegria 	- A emoção da alegria	<u>Método:</u> Ativo	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do pré-escolar - Computador - Coluna 	Os/As participantes devem “batucar”, à semelhança da narrativa, para ficarem alegres	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a narrativa 2. Identificar os <i>emojis</i> relacionados com a narrativa 	- A emoção da alegria	<u>Método:</u> Ativo	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do pré-escolar - Teatro de sombras - <i>Emojis</i> 	Os/As participantes devem refletir sobre a narrativa e associar <i>emojis</i> à mesma	Grelha de observação Desenho sobre uma vivência positiva

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Um incêndio nas orelhas

Projeto	Programa Gerações
Ação	Sessão de intervenção: Um incêndio nas orelhas
Tema	A emoção da raiva
Local	Pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Crianças da sala 4, 5 e 7 do pré-escolar do Centro Social Paroquial da Vera Cruz
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer estratégias para lidar com a raiva
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar uma situação que os deixe com raiva Serem capazes de identificar estratégias para se acalmarem Serem capazes de identificar as reações despoletadas pela raiva
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Aplicar estratégias para se acalmarem

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar as dinamizadoras responsáveis 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Nome das dinamizadoras responsáveis 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Sala do pré-escolar	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> dinâmica 15 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar as emoções subjacentes a cada situação Associar emoções a situações 	- As diferentes emoções	<u>Método:</u> Ativo participativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	<ul style="list-style-type: none"> - Sala do pré-escolar - Cartazes com diferentes situações 	Os/As participantes devem observar e identificar a emoção presente em cada situação. Por exemplo, uma ida ao parque infantil despoleta felicidade	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão:</u> Um incêndio nas orelhas 10 minutos	1. Identificar que a narrativa aborda a raiva	- As emoções: raiva	<u>Método:</u> Expositivo/ demonstrativo <u>Técnica:</u> Leitura da narrativa acompanhada pelo teatro de sombras	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras e personagens - Candeeiro - Narrativa Um incêndio nas orelhas	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> prática 10 minutos	1. Identificar o que os deixa com raiva 2. Identificar estratégias para acalmar 3. Aplicarem as estratégias para acalmar	- As emoções: raiva - Estratégias para acalmar	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Baralho de cartas com as estratégias para acalmar (Contar até 10, respirar fundo, cantar, ...).	Os/As participantes devem partilhar situações que os deixa com raiva e refletir formas de lidar com este sentimento, exemplificando conjuntamente com o auxílio das cartas	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre a narrativa 2. Identificar os <i>emojis</i> relacionados com a narrativa	- As emoções: raiva	<u>Método:</u> Ativo	- Sala do pré-escolar - Teatro de sombras - <i>Emojis</i>	Os/As participantes devem refletir sobre a narrativa e associar <i>emojis</i> à mesma	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XVII. Matrizes de planificação das sessões do Programa Eu e os Outros

Programa Eu e os Outros

Projeto	Programa Eu e os Outros
Ação	Sessão de intervenção 1
Tema	Conhecimento Interpessoal Narrativa Eu e os Outros
Data	28 de dezembro de 2020
Local	Escola Básica de Eixo
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a temática a abordar nas sessões
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer a importância de se abordar as substâncias psicoativas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
Início da sessão: apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
Pré-teste 40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os conhecimentos prévios sobre as substâncias psicoativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Substâncias psicoativas 	<p><u>Método:</u> Participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Questionário</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Questionários - Canetas 	Os/As participantes devem preencher o Questionário	Pré- teste do Programa Eu e os Outros Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: quebra-gelo 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escrever dois aspetos verdadeiros sobre si 2. Escrever dois aspetos falsos sobre si 3. Identificar quais os aspetos verdadeiros e falsos dos/as outros/as participantes 	- Aspetos verdadeiros e falsos dos/das participantes	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica de quebra-gelo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Folha - Canetas	Os/As participantes devem escrever duas verdades e duas mentiras sobre si. De seguida, partilhar o que anotaram com os/as restantes participantes e estes têm de adivinhar quais as mentiras e quais as verdades	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: regras de funcionamento das sessões 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formular as regras de funcionamento das sessões 	- Regras de funcionamento das sessões	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Cartolinas - Canetas	Os/As participantes devem refletir e escrever as regras que as sessões têm de adotar para o seu bom funcionamento	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a sessão 	- Temática a abordar e as regras de funcionamento	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem refletir sobre o que vão ser as próximas sessões e as suas expectativas	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Programa Eu e os Outros

Projeto	Programa Eu e os Outros
Ação	Sessão de intervenção 2
Tema	Diferenciação de papéis
Data	4 de maio de 2021
Local	Escola Básica de Eixo
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a diferenciação dos papéis
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de se identificar com uma personagem
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Canetas 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: reconhecimento das personagens 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar as diferentes personagens do programa 2. Identificar as características das personagens 	<ul style="list-style-type: none"> - Personagens do Programa Eu e os Outros 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i> - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente as características das personagens e refletir com qual se assemelham mais	Grelha de observação

	3. Selecionar a personagem parecida consigo					
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: exploração da narrativa 20 minutos	1. Selecionar o rumo da narrativa 2. narrativa 3. Discutir a diferenciação de papéis	- O Programa Eu e os Outros	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesas e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i> - Sala de aula	Os/As participantes devem escolher, dentro das opções dadas, qual deve continuar a narrativa. À medida que se avança, discute-se a diferenciação de papéis (jovem/ pai/ mãe)	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- Personagens do Programa Eu e os Outros	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem refletir sobre os conteúdos abordados	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Programa Eu e os Outros

Projeto	Programa Eu e os Outros
Ação	Sessão de intervenção 3
Tema	O enquadramento legal das substâncias psicoativas
Data	18 de maio de 2021
Local	Escola Básica de Eixo
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o enquadramento legal das substâncias psicoativas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de distinguir o enquadramento legal de diferentes substâncias psicoativas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: quebra-gelo 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar aspetos óbvios 2. Identificar aspetos não óbvios 	<ul style="list-style-type: none"> - Aspetos óbvio e não óbvios 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Bola 	Os/As participantes devem passar a bola entre si e à medida que passam continuam a frase “É óbvio que ...”. De seguida, repete-se, mas com a expressão “Não é óbvio que...”.	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar o rumo da narrativa 2. Discutir o enquadramento legal das substâncias psicoativas 	- Enquadramento legal das substâncias psicoativas: tabaco, álcool e outras substâncias	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesas e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i> - Sala de aula	Os/As participantes devem escolher, dentro das opções dadas, a que continua a narrativa. À medida que se avança, discute-se as opções tomadas e o enquadramento legal das substâncias psicoativas presentes na narrativa	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a sessão 	- As substâncias psicoativas	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem refletir sobre os conteúdos abordados	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Programa Eu e os Outros

Projeto	Programa Eu e os Outros
Ação	Sessão de intervenção 4
Tema	O grupo de pares: fidelidade e percursos alternativos
Data	14 de dezembro de 2020
Local	Escola Básica de Eixo
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o que são percursos alternativos
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar o impacto do grupo de pares
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> aprendizagem 40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar o rumo da narrativa 2. Discutir a influência do grupo de pares 	- Narrativa do Programa Eu e os Outros	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i> - Sala de aula 	Os/As participantes devem selecionar, das opções dadas, a que continua a narrativa e discutir a influência do	Grelha de observação

	3. Discutir o que são percursos alternativos				grupo de pares nas opções juvenis	
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- Personagens do Programa Eu e os Outros	<u>Método:</u> Dialogante	- Sala de aula - Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem refletir sobre a sessão e os conteúdos abordados	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Programa Eu e os Outros

Projeto	Programa Eu e os Outros
Ação	Sessão de intervenção 5
Tema	Narrativa Eu e os Outros
Data	17 de junho de 2021
Local	Escola Básica de Eixo
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância das sessões interventivas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de utilizar os conhecimentos adquiridos
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	_____

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temática da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Pós- teste</u> 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os conhecimentos sobre as substâncias psicoativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Substâncias psicoativas 	<u>Método:</u> Participativo <u>Técnica:</u> Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Questionários - Canetas 	Os/As participantes devem preencher o Questionário	Pós-teste do Programa Eu e os Outros Grelha de observação

<u>Avaliação de satisfação</u> 15 minutos	1. Avaliar a intervenção do Projeto Alternativas	- Substâncias psicoativas	<u>Método:</u> Participativo <u>Técnica:</u> Questionário	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Questionários - Canetas	Os/As participantes devem preencher o Questionário	Questionário de avaliação de satisfação Grelha de observação
--	--	---------------------------	--	--	--	---

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice XVIII. Matrizes de planificação das sessões do programa CAPPYC

Programa CAPPYC

Projeto	Programa CAPPYC
Ação	Sessão de intervenção 1
Tema	Substâncias psicoativas
Data	7 de maio de 2021
Local	Colégio D. José I
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos do 10.º do Colégio D. José I
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a temática a abordar nas sessões No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer características dos colegas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer a importância da temática a abordar Serem capazes de identificar características dos colegas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 3. Definir as regras para as sessões 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas e regras para as sessões 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Avaliação diagnóstica</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os conhecimentos sobre as 	<ul style="list-style-type: none"> - Substâncias psicoativas 	<p><u>Método:</u> Participativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Questionários 	Os participantes devem preencher o Questionário	Questionário de avaliação do CAPPYC

	substâncias psicoativas		<u>Técnica:</u> Questionário	- Canetas		Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: quebra-gelo 30 minutos	1. Produzir um autorretrato 2. Identificar os proprietários dos desenhos	- Características/ interesses dos alunos	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica de apresentação	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Folha - Canetas	Os participantes devem desenhar o que os caracteriza/interessa. As folhas são recolhidas e os participantes têm de identificar a quem pertence	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem prática 45 minutos	1. Refletir a relação jovem-adulto/a 2. Descrever o que é ser adulto/a 3. Discutir as expectativas dos/as adultos/as em relação aos/as jovens 4. Analisar os principais conflitos presentes na relação jovem-adulto/a 5. Criar estratégias para ultrapassar os conflitos da relação jovem-adulto/a 6. Reconhecer a importância da negociação	- As relações entre os/as jovens e os/as adultos/as - A negociação	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Vídeo Trabalho em grupo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Folha - Canetas - Computador com ligação à <i>internet</i> - Projetor	Os participantes devem visualizar o capítulo “O que quero fazer da minha vida”. Em grupos devem definir o que é “adulto/a”, construir um retrato de como acham que os/as adultos/as os veem e o que esperam de si. Depois, escrever duas dificuldades na relação com os/as adultos/as e estratégias para as ultrapassar. No fim, devem refletir sobre a importância da negociação para ultrapassar conflitos	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Programa CAPPYC

Projeto	Programa CAPPYC
Ação	Sessão de intervenção 2
Tema	Substâncias psicoativas
Data	21 de maio de 2021
Local	Colégio D. José I
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos do 10.º do Colégio D. José I
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer os mitos sobre as substâncias psicoativas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de distinguir os mitos das realidades no âmbito das substâncias psicoativas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temática da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem prática 85 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Discutir os mitos/crenças em torno das substâncias psicoativas 2. Discutir o uso das substâncias psicoativas para integração no grupo 3. Reconhecer a importância da tomada de decisão 	- Os mitos em torno das substâncias psicoativas: substância, diversão e integração	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Vídeo Dinâmica	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Folha - Canetas - Computador com ligação à <i>internet</i> - Projetor - Placas de Verdadeiro/ Falso	Os participantes devem, com as placas, posicionam-se consoante a sua opinião perante várias afirmações (mitos e realidades dos consumos). Devem observar o capítulo do vídeo “Um bocadinho de respeito” e debater o mesmo	Grelha de observação
---	---	--	---	---	---	----------------------

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*

Apêndice XIX. Matrizes de planificação das sessões do Programa Devagar se vai ao Longe

O eu e os/as outros/as

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 1
Tema	Conhecimento interpessoal
Data	26 de abril de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a dinâmica assumida pelas sessões
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar as regras de funcionamento das sessões
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Avaliação diagnóstica</u> 20 minutos	1. Diagnosticar as competências sociais e emocionais	- Competências sociais e emocionais	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Questionário	- Sala de aula - Mesas e cadeiras - Questionário - Canetas	Os/As participantes devem responder ao Questionário	Pré-teste do Programa Devagar se vai ao Longe

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: regras de funcionamento 20 minutos	1. Discutir as regras de funcionamento das sessões	- Regras de funcionamento das sessões	<u>Método:</u> Ativo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Cartolina - Canetas	Os/As participantes devem indicar as regras necessárias para as sessões e ilustrá-las numa cartolina	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: apresentação 30 minutos	1. Identificar o nome 2. Indicar um animal com o qual se assemelham 3. Identificar algo que gostem 4. Identificar algo que não gostem	- Características pessoais dos/as participantes e das dinamizadoras	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	- Sala de aula - Bola	Os/As participantes devem sentar no chão e passar a bola, quem a tem diz o nome. Repete-se até todos/as dizerem. De seguida dizer um animal em que se revêm, o que gostam e não gostam	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: quebra-gelo 10 minutos	1. Praticar o jogo “estojo”	- Jogo “estojo”	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	- Sala de aula - Estojo	Os/As participantes devem, em pares, sentar-se frente a frente e colocar o estojo no meio. A dinamizadora indica onde têm de colocar as mãos (na cabeça, no coração, ...) quando disser “estojo”, eles têm de o agarrar	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- Regras e características pessoais	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem refletir sobre a sessão	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*

O eu emocional

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 2
Tema	As emoções
Data	3 de maio de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a existência de várias emoções
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar emoções em situações sociais
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	_____

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Reconhecer as diferentes emoções através da expressão facial Identificar as diferentes emoções 	<ul style="list-style-type: none"> - As emoções: feliz, triste, raiva, medo, surpresa, nojo, vergonha, nervoso, pensativo, divertido, calmo, preguiçoso, 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Baralho das emoções 	Os/As participantes devem retirar uma carta do baralho e representar a emoção através da linguagem corporal. Os/As restantes,	Grelha de observação

	3. Utilizar a linguagem corporal para transmitir uma emoção	sozinho, amigo, amoroso, ciumento, arrependido, orgulhoso, frustrado e amuado			identificam a emoção retratada	
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aplicação 40 minutos	1. Identificar as emoções em situações sociais 2. Aumentar o vocabulário emocional 3. Reconhecer as emoções	- As emoções: feliz, triste, raiva, medo, surpresa, nojo, vergonha, nervoso, pensativo, divertido, calmo, preguiçoso, sozinho, amigo, amoroso, ciumento, arrependido, orgulhoso, frustrado e amuado	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Jogo pedagógico	- Sala de aula - Baralho das Emoções - Folha da atividade	Os/As participantes devem escutar as situações que a dinamizadora lê e, à vez, devem identificar a emoção subjacente à situação	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- As emoções	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem refletir sobre a sessão	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

O elogio

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 3
Tema	O elogio
Data	10 de maio de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância do elogio
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de valorizar os/as seus/suas colegas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da empatia 2. Valorizar os/as outros/as 	<ul style="list-style-type: none"> - Os elogios 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> História pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Sala de aula - História “A aldeia feliz” 	Os/As participantes devem escutar a história “A aldeia feliz” e dialogar sobre o que são e qual a importância dos elogios	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: prática 40 minutos	1. Explicar o que são elogios 2. Reconhecer a importância de elogiar	- Os elogios	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Cartolina - Canetas	Os/As participantes devem escrever um elogio e ilustrá-lo	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- Os elogios	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem refletir os conteúdos da sessão	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Sou especial porque

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 4
Tema	O elogio e a autoestima
Data	17 de maio de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância da autoestima
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de valorizar os seus pontos fortes e as habilidades
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Construir o cartaz “A Família dos Elogios”

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: continuação da prática da sessão anterior 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar elogios 2. Identificar um elogio através de uma imagem 	<ul style="list-style-type: none"> - Os elogios 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Cartolina - Canetas 	Os/As participantes devem identificar os elogios que podem ser atribuídos às imagens. De seguida, com estas e com o elogio e ilustração produzidos na sessão anterior, devem	Grelha de observação

					construir o cartaz “A Família dos Elogios”	
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem prática 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar habilidades e pontos fortes em si 2. Discutir o que é a autoestima 3. Discutir a importância da autoestima 	- A autoestima	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Canetas - Folha “Sou Especial Porque” 	Os/As participantes devem preencher a folha “Sou Especial Porque”, na qual identificam cinco motivos de serem especiais	Grelha de observação
<u>Parte III: prática</u> 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar situações que despoletam determinadas emoções 2. Discutir estratégias para lidar com as emoções com carga negativa 	- As emoções	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Canetas - Baralho de cartas das emoções 	Os/As participantes devem retirar uma carta em sorte e contar uma situação que despolete a emoção calhada. Os/As restantes, têm de adivinhar	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Os elogios - A autoestima 	<u>Método:</u> Dialogante	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem refletir toda a sessão	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

O mundo da emoção e da relação

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 5
Tema	As emoções e as relações
Data	24 de maio de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender que as emoções despoletam ações
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de distinguir os sentimentos das emoções Serem capazes de identificar emoções a partir de situações
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Construir o cartaz das emoções

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância de lidar com as emoções Identificar os sintomas físicos das emoções 	<ul style="list-style-type: none"> - As emoções e as estratégias para lidar com elas - As emoções com carga negativa: raiva, medo, tristeza - A emoção da alegria 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> História pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - História “Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações: Vamos Conhecer o João e a Maria” 	Os/As participantes devem ouvir atentamente a história “Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações: Vamos Conhecer o João e a Maria”	Grelha de observação

	<p>3. Identificar as ações que as emoções despoletam</p> <p>4. Discutir estratégias para lidar eficazmente com as emoções com carga negativa</p>				<p>Maria”. Com base nesta, as dinamizadoras leem uma situação e os/as participantes têm de identificar qual a emoção representada. Gera-se uma discussão e reflete-se quem já sentiu aquela emoção, como agiram e que estratégias utilizaram</p>	
<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: prática 40 minutos</p>	<p>1. Ilustrar visualmente uma emoção</p> <p>2. Identificar no corpo onde sentem a emoção</p>	<p>- As emoções - medo, tristeza, surpresa, raiva, vergonha, orgulho, alegria – e que sensações despoletam no corpo</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> Dinâmica</p>	<p>- Mesas e cadeiras</p> <p>- Sala de aula</p> <p>- Canetas</p> <p>- Cartolina</p> <p>- Folha com caras</p> <p>- Folha com corpo humano</p>	<p>Os/As participantes devem desenhar na folha com a cara uma das emoções (medo, raiva, tristeza, surpresa, vergonha, orgulho, alegria) e na do corpo humano, identificar onde a sentem. No fim, juntam-se todos os trabalhos e é construído o cartaz das emoções</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Final da sessão</u> 5 minutos</p>	<p>1. Refletir sobre a sessão</p>	<p>- As emoções e as estratégias para lidar com elas</p>	<p><u>Método:</u> Dialogante</p>	<p>- Mesas e cadeiras</p> <p>- Sala de aula</p>	<p>Os/As participantes devem refletir sobre os conteúdos abordados</p>	<p>Grelha de observação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

O relacionamento interpessoal

Projeto	Programa Devagar se vai ao Longe
Ação	Sessão de intervenção 6
Tema	O relacionamento interpessoal
Data	31 de maio de 2021
Local	Escola Básica da Quinta do Simão
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	7 Alunos/as do 3.º e 4.º ano da Escola Básica da Quinta do Simão
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a diversidade de estratégias de comunicação existentes
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de diferenciar as estratégias de comunicação existentes
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Cumprir o jogo pedagógico relativo ao trabalho em equipa

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 40 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferenciar os estilos de comunicação 2. Identificar características da comunicação assertiva 3. Identificar uma situação em que o personagem é agressivo 4. Identificar uma situação em que o personagem é passivo 5. Identificar uma situação em que o personagem é manipulativo 6. Identificar uma situação em que o personagem é assertivo 	<p>- Estilos de comunicação: agressivo, passivo, manipulativo, assertivo</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> História pedagógica</p>	<p>- Mesas e cadeiras - Sala de aula - História “Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações: Estilo de comunicação”</p>	<p>Os/As participantes devem escutar atentamente as quatro personagens da história – agressivo, passivo, assertivo e manipulativo – e conhecer como agem. De seguida, escutar as situações da Folha “Uma Aventura no Mundo das Emoções e das Relações: Estilo de Comunicação” e atribuir uma resposta típica que cada personagem daria. Por fim, refletir quais os passos para a comunicação assertiva</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: prática 40 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praticar a capacidade de atenção no trabalho em equipa 2. Reconhecer a importância do trabalho individual 	<p>- A responsabilização individual no grupo</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> Jogo pedagógico</p>	<p>- Sala de aula - Um rolo de papel higiénico</p>	<p>Os/As participantes devem formar pares e são amarrados com papel higiénico, formando uma membrana fina. O objetivo é percorrerem, sem rasgar, uma</p>	<p>Grelha de observação</p>

	para o propósito do grupo 3. Reconhecer a importância da responsabilidade individual nas tarefas do grupo 4. Reconhecer a importância do espírito colaborativo para o sucesso do grupo				pequena distância No fim, discutir as vantagens do trabalho em equipa e a importância da responsabilidade individual e da comunicação quando se trabalha em grupo – espírito colaborativo	
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	1. Refletir sobre a sessão	- Estilos de comunicação e a responsabilização individual no grupo	<u>Método:</u> Dialogante	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem refletir os conteúdos abordados	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XX. Matrizes de planificação das sessões sobre o uso saudável dos ecrãs

Quebra-gelo

Projeto	O uso saudável dos ecrãs
Ação	Sessão de intervenção 1
Tema	Conhecimento e relacionamento interpessoal
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºF do Agrupamento de Escolas de Esgueira Alunos/as do 7.ºC da Escola Básica de Eixo Alunos/as do 9.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a temática a abordar nas sessões No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de identificar características dos/as colegas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer a importância da temática a abordar Serem capazes de identificar características dos/as colegas
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão Definir as regras para as sessões 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão - Regras das sessões 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Cartolinas - Canetas 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente. Formular as regras de funcionamento das sessões	Grelha de observação
<u>Avaliação diagnóstica</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os conhecimentos prévios sobre os ecrãs 	<ul style="list-style-type: none"> - O uso saudável dos ecrãs 	<p><u>Método:</u> Participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Questionário</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Questionário - Caneta 	Os/As participantes devem preencher o Questionário	<p>Questionário de avaliação diagnóstica</p> <p>Grelha de observação</p>

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: quebra-gelo 35 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escrever dois aspetos verdadeiros sobre si 2. Escrever dois aspetos falsos sobre si 3. Identificar quais os aspetos verdadeiros e falsos dos/as outros/as participantes 	- Aspetos verdadeiros e falsos dos/das participantes	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Dinâmica de quebra-gelo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Folha - Canetas	Os/As participantes devem escrever duas verdades e duas mentiras sobre si. De seguida, partilham com os/as restantes participantes e estes têm de adivinhar quais as mentiras e quais as verdades	Grelha de observação
---	--	--	---	--	---	----------------------

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Serão os ecrãs bons ou maus?

Projeto	O uso saudável dos ecrãs
Ação	Sessão de intervenção 2
Tema	Os ecrãs: potencialidades e problemas
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºF do Agrupamento de Escolas de Esgueira Alunos/as do 7.ºC da Escola Básica de Eixo Alunos/as do 9.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de entender quais as funcionalidades dos ecrãs No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer as vantagens dos ecrãs No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender os cuidados a ter com o uso dos ecrãs No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer os problemas associados aos ecrãs
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer que os ecrãs não são bons nem maus, depende da utilização que lhes é dada
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	- Mesas e cadeiras - Sala de aula	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> aprendizagem 40 minutos	1. Enumerar as funcionalidades dos ecrãs 2. Discutir se os ecrãs são algo bom ou mau	- Os ecrãs: funcionalidades, problemas, vantagens e cuidados na e com a sua utilização	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>PowerPoint</i>	- Mesas e cadeiras - Sala de aula - Computador com ligação à <i>internet</i> - Projetor - Folha - Canetas	Os/As participantes devem observar atentamente o vídeo. De seguida, responder às perguntas do <i>PowerPoint</i> e a outras que lhe são colocadas,	Grelha de observação

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Relatar o tempo de exposição face aos ecrãs 4. Identificar os problemas associados ao uso dos ecrãs 5. Enumerar os cuidados a ter na utilização dos ecrãs 6. Identificar as vantagens do uso dos ecrãs 				interagindo e participando de forma ativa	
<u>Final da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conteúdos abordados 	- Os ecrãs: funcionalidades, problemas, vantagens e cuidados na e com a sua utilização	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo		Os/As participantes devem refletir sobre os conteúdos abordados	Grelha de observação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Os ecrãs e a saúde

Projeto	Uso saudável dos ecrãs
Ação	Sessão de intervenção 3
Tema	O impacto dos ecrãs na saúde
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºF do Agrupamento de Escolas de Esgueira Alunos/as do 7.ºC da Escola Básica de Eixo Alunos/as do 9.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de conhecer os problemas associados aos ecrãs
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de identificar os cuidados necessários com a visão e postura
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação e revisão 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 3. Refletir sobre a sessão anterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão - Os ecrãs: funcionalidades, problemas, vantagens e cuidados na e com a utilização 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão:</u> aprendizagem 35 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Discutir o impacto dos ecrãs na saúde 2. Identificar os problemas de saúde 	<ul style="list-style-type: none"> - Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs: visão e postura 	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> PowerPoint e vídeos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Computador com ligação à internet 	Os/As participantes devem responder às perguntas do PowerPoint e a outras que lhe são colocadas,	Grelha de observação

	<p>que advém dos ecrãs</p> <p>3. Enumerar os cuidados necessários para a proteção da visão</p> <p>4. Identificar os cuidados necessários com a postura face aos ecrãs</p>	<p>- Cuidados a ter relativamente à visão: luminosidade, limpeza e pausas frequentes</p> <p>- Cuidados a ter com a postura: posição, suporte de ecrã, cadeira adequada, postura correta</p>		<p>- Projetor</p> <p>- Folhas</p> <p>- Canetas</p>	<p>interagindo e participando de forma ativa. Para mais devem visualizar os vídeos relativos às estratégias a adotar com a visão e a postura face aos ecrãs</p>	
<p><u>Final da sessão</u> 5 minutos</p>	<p>1. Refletir sobre os conteúdos abordados</p>	<p>- Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs: visão e postura</p> <p>- Cuidados a ter relativamente à visão e postura</p>	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>		<p>Os/As participantes devem refletir e sintetizar os conteúdos abordados</p>	<p>Grelha de observação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Os ecrãs e a sua utilização excessiva

Projeto	O uso saudável dos ecrãs
Ação	Sessão de intervenção 4
Tema	Os ecrãs e os problemas que acarretam ao nível pessoal e social
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºF do Agrupamento de Escolas de Esgueira Alunos/as do 7.ºC da Escola Básica de Eixo Alunos/as do 9.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender o impacto dos ecrãs ao nível pessoal e social
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capazes de reconhecer a importância do uso equilibrado dos ecrãs
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 3. Refletir sobre a sessão anterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão - Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs: visão e postura e os cuidados a ter 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Canetas 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 35 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar os problemas associados ao uso dos ecrãs 2. Enumerar rotinas para a higiene do sono 3. Reconhecer a relação dos ecrãs com o sedentarismo 4. Discutir o impacto dos ecrãs no isolamento social 5. Discutir o impacto dos ecrãs no humor 6. Identificar passatempos sem os ecrãs 	<p>- Os problemas, vantagens e cuidados na e com a utilização dos ecrãs</p> <p>- Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs: sono, sedentarismo, isolamento social e mudanças de humor</p> <p>- Passatempos sem os ecrãs: passear, colecionar, fazer voluntariado, praticar exercício físico, entre outros</p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> <i>PowerPoint</i></p>	<p>- Mesas e cadeiras</p> <p>- Sala de aula</p> <p>- Computador com ligação à <i>internet</i></p> <p>- Projetor</p> <p>- Folha</p> <p>- Canetas</p>	<p>Os/As participantes devem responder às perguntas do <i>PowerPoint</i> e a outras que lhe são colocadas, interagindo e participando de forma ativa</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Final da sessão</u> 5 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir os conteúdos abordados 	<p>- Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs</p> <p>- Passatempos sem os ecrãs</p>	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Diálogo</p>	<p>- Mesas e cadeiras</p> <p>- Sala de aula</p>	<p>Os/As participantes devem refletir sobre os conteúdos abordados</p>	<p>Grelha de observação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Segurança nos ecrãs

Projeto	Uso saudável dos ecrãs
Ação	Sessão de intervenção 5
Tema	Segurança nos ecrãs: os perigos associados
Tempo previsto	50 minutos
Dinamizadores/as responsáveis	Adelaide Costa (psicóloga) e Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Alunos/as do 8.ºF do Agrupamento de Escolas de Esgueira Alunos/as do 7.ºC da Escola Básica de Eixo Alunos/as do 9.ºA da Escola Básica de Eixo
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender os riscos associados aos ecrãs No fim da ação os/as participantes devem ser capazes de entender formas de prevenção para os riscos dos ecrãs
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de reconhecer a importância do uso saudável dos ecrãs
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> apresentação e revisão 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão Refletir sobre a sessão anterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivo específico da sessão - Temáticas da sessão - Os problemas de saúde associados à utilização dos ecrãs - Passatempos sem os ecrãs 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula 	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 35 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Discutir a importância de uma utilização segura dos ecrãs 	<ul style="list-style-type: none"> - Os perigos dos ecrãs: <i>sexting</i>, <i>cyberbullying</i>, <i>phishing</i>, partilha de dados, roubo de identidade 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Sala de aula - Computador com ligação à <i>internet</i> 	Os/As participantes devem observar o vídeo sobre a segurança nos ecrãs e responder às perguntas apresentadas,	Grelha de observação

	<p>2. Identificar os perigos na utilização dos ecrãs</p> <p>3. Enumerar estratégias necessárias para uma utilização segura dos ecrãs</p>	- Estratégias para evitar estes perigos		<p>- Projetor</p> <p>- Folha</p> <p>- Canetas</p>	refletindo conjuntamente sobre os perigos e as estratégias	
<p><u>Avaliação final</u></p> <p>10 minutos</p>	1. Resolver o Questionário	- O uso saudável dos ecrãs	<p><u>Método:</u> Participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Questionário</p>	<p>- Mesas e cadeiras</p> <p>- Sala de aula</p> <p>- Questionário</p> <p>- Caneta</p>	Os/As participantes devem preencher o Questionário	<p>Grelha de observação</p> <p>Questionário de avaliação final</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XXI. Matrizes de planificação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

O abecedário

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 1
Tema	Abecedário português
Data	20 de outubro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formador/a responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da ação a formanda deve ser capaz de aumentar a consciência fonológica
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de soletrar corretamente as letras do abecedário em português
Tarefa de aplicação das aprendizagens fundamentais	Exercícios fonológicos de soletração

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão:</u> avaliação inicial 15 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão Responder ao Questionário de avaliação de expectativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 1 - Questionário de avaliação de expectativas 	A formanda deve observar e escutar ativamente	<ul style="list-style-type: none"> Questionário de avaliação de expectativas Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: aprendizagem 25 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar as letras do abecedário 2. Reconhecer o som de cada letra do abecedário 3. Distinguir as vogais das consoantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Abecedário - O som de cada letra do abecedário - As vogais e as consoantes 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 1 	A formanda deve escutar ativamente e reproduzir os sons das letras do abecedário	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: prática e aplicação 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferenciar as vogais das consoantes 2. Reproduzir o som de cada letra do abecedário 	<ul style="list-style-type: none"> - Abecedário - O som de cada letra do abecedário - As vogais e as consoantes 	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i> - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 1 Caneta 	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conhecimentos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	<ul style="list-style-type: none"> - Abecedário - O som de cada letra do abecedário - As vogais e as consoantes 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação 	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Relação (im)perfeita entre fonema-grafema

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 2
Tema	Relação entre fonema e grafema
Data	27 de outubro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve ser capaz de compreender a relação entre os fonemas e os grafemas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de reproduzir oralmente palavras irregulares em português
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Leitura de um texto em português

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 2	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 1	- Abecedário - O som de cada letra do abecedário - As vogais e as consoantes	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 1	A formanda deve rever os conteúdos da sessão 1 e, se necessário, colocar dúvidas	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: sensibilização 5 minutos	1. Assistir ao vídeo “A Pronúncia do Português”	- A pronúncia portuguesa	<u>Método:</u> Demonstrativo <u>Técnica:</u> Vídeo	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i>	A formanda deve observar e escutar ativamente o vídeo	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: aprendizagem 25 minutos	1. Distinguir grafema de fonema 2. Reconhecer a relação imperfeita entre fonema e grafema 3. Identificar as regras em que o grafema não apresenta relação perfeita com o fonema	- O grafema - O fonema - Regras sobre a relação imperfeita entre fonema e grafema	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 2	A formanda deve escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte IV: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar as regras em que o grafema-fonema apresenta relação imperfeita 2. Reproduzir corretamente palavras irregulares 3. Definir novos vocábulos	- Regras sobre a relação imperfeita entre fonema e grafema	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Texto em português	A formanda deve ler um texto em português e identificar vocábulos que desconhece e defini-los com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Discutir os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- A relação (im)perfeita entre fonema-grafema	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Os artigos e a formação do plural

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 3
Tema	Os artigos e a formação do plural
Data	10 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve ser capaz de conhecer os artigos definidos e indefinidos No fim da sessão a formanda deve ser capaz de compreender como se forma o plural dos substantivos
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de diferenciar um artigo definido de um artigo indefinido Ser capaz de aplicar as regras de formação do plural de substantivos
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios identificação de artigos definidos e indefinidos Exercícios de formação do plural de substantivos

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 3	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 2	- A relação (im)perfeita entre fonema-grafema	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 2	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 2 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer um artigo	- Os artigos: definidos e indefinidos	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Diferenciar artigos definidos de artigos indefinidos 3. Reconhecer as regras de formação do plural 	- As regras de formação do plural		- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 3		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Completar as frases com um artigo definido ou indefinido 2. Aplicar as regras de formação do plural 3. Definir novos vocábulos 	- Os artigos: definidos e indefinidos - As regras de formação do plural	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Resolução de exercícios	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 3 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios da folha de sessão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir os conhecimentos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	- Os artigos: definidos e indefinidos - As regras de formação do plural	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e tirar dúvidas e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Aquisição de vocabulário

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 4
Tema	Aquisição de vocabulário
Data	17 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve ser capaz de compreender a caracterização física e psicológica
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de descrever uma pessoa fisicamente Ser capaz de descrever uma pessoa psicologicamente
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de auto e hetero caracterização

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 4	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos da sessão 3	- Os artigos: definidos e indefinidos - As regras de formação do plural	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 3	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 3 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 20 minutos	1. Distinguir a caracterização física da psicológica	- A caracterização física e psicológica	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Identificar características físicas e psicológicas		<u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 4		
<u>Desenrolar da ação</u> Parte III: prática e aplicação 30 minutos	1. Descrever pessoas atendendo às características físicas 2. Descrever pessoas atendendo às características psicológicas 3. Ler um texto 4. Definir novos vocábulos	- A caracterização física e psicológica	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 4 - Caneta - Texto sobre a caracterização	A formanda deve realizar a caracterização física e psicológica de pessoas; ler um texto sobre a caracterização e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da ação</u> 10 minutos	1. Refletir os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- A caracterização física e psicológica	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Ação Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Formação do feminino

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 5
Tema	Formação do feminino
Data	24 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve ser capaz de compreender a formação do feminino
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de formação do feminino
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de formação do feminino de substantivos

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivo geral da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 5	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 4	- A caracterização física e psicológica	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 4	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 4 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Identificar as regras de formação do feminino	- Regras de formação do feminino	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i>	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

				- Folha da sessão 5		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: Prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar as regras de formação do feminino 2. Definir novos vocábulos	- Regras de formação do feminino	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 5 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios da sessão e definir novos vocábulos com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Regras de formação do feminino	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Vocabulário

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 6
Tema	Vocabulário: expressões de saudação, a família e as divisões da casa
Data	3 de dezembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer as expressões de saudação No fim da sessão a formanda deve entender as designações familiares No fim da sessão a formanda deve conhecer as diferentes divisões de uma casa
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de reproduzir uma saudação Ser capaz de reconhecer as designações familiares Ser capaz de identificar as diferentes divisões na casa
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Diálogo com a formadora para aplicar os conhecimentos

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 6	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os conteúdos da sessão 5	- Regras de formação do feminino	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 5	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 5 e colocar dúvidas	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 25 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar diferentes expressões de saudação 2. Identificar as designações atribuídas à família 3. Distinguir as diferentes divisões de uma casa 	<ul style="list-style-type: none"> - Expressões de saudação - Designações da família - As divisões da casa 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 6 	A formanda deve dialogar com a formadora sobre os novos vocábulos e o respetivo significado	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 25 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formular um diálogo com a formadora 2. Identificar várias divisões da casa 3. Definir novos vocábulos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expressões de saudação - Designações da família - As divisões da casa 	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV 	A formanda deve dialogar com a formadora e identificar as divisões presentes na CAVV. Posteriormente, deve definir com a formadora vocábulos desconhecidos	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	<ul style="list-style-type: none"> - Expressões de saudação - Designações da família - As divisões da casa 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação 	A formanda deve refletir sobre a sessão e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Os pronomes

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 7
Tema	Os pronomes
Data	11 de dezembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender o que são os pronomes No fim da sessão a formanda deve conhecer os diferentes pronomes
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de identificar pronomes
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de identificação e classificação de pronomes

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 7	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 6	- Expressões de saudação - Designações da família - As divisões da casa	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 6	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 6 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Diferenciar os tipos de pronomes	- Os pronomes: pessoais, possessivos, demonstrativos,	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

		relativos, interrogativos, indefinidos	<u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 7		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Identificar pronomes pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos, interrogativos, indefinidos 2. Completar os espaços em branco com o respetivo pronome 3. Definir vocábulos	- Os pronomes: pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos, interrogativos, indefinidos	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 7 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e identificar vocábulos que desconhece e defini-los com a formadora	
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os pronomes: pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos, interrogativos, indefinidos	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Verbo ter

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 8
Tema	Verbos irregulares
Data	19 de janeiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender o que são verbos irregulares No fim da sessão a formanda deve conhecer a conjugação do verbo ter
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação do verbo ter
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação do verbo ter no presente e no futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 8	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 7	- Os pronomes: pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos, interrogativos, indefinidos	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 7	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 7 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer a diferença entre	- Os verbos: regulares e irregulares	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	<p>verbos regulares e irregulares</p> <p>2. Identificar verbos regulares e irregulares</p> <p>3. Reconhecer a conjugação do verbo ter</p> <p>4. Reconhecer o contexto de aplicação do verbo ter</p>	- Os verbos irregulares: verbo ter	<p><u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 8		
<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos</p>	<p>1. Aplicar o verbo ter no presente do indicativo</p> <p>2. Aplicar o verbo ter no futuro do indicativo</p> <p>3. Definir novos vocábulos</p>	- Os verbos: regulares e irregulares - Os verbos irregulares: verbo ter	<p><u>Método:</u> Ativo/ participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação</p>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 8 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios da folha de sessão e identificar vocábulos que desconhece e defini-los com a formadora	
<p><u>Final da sessão</u> 10 minutos</p>	<p>1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão</p> <p>2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação</p>	- Os verbos: regulares e irregulares - Os verbos irregulares: verbo ter	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário</p>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Os adjetivos

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 9
Tema	Os adjetivos numerais e qualificativos
Data	27 de janeiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender o que são adjetivos No fim da sessão a formanda deve conhecer o grau dos adjetivos
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de formação dos adjetivos nos vários graus
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de formação de adjetivos nos diversos graus

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 9	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 8	- Os verbos: regulares e irregulares - Os verbos irregulares: verbo <i>ter</i>	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 8	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da última sessão e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer o que é um adjetivo	- Os adjetivos numerais e qualificativos	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Diferenciar adjetivos numerais de adjetivos qualificativos 3. Reconhecer o grau dos adjetivos 4. Reconhecer adjetivos regulares e irregulares 	- O grau dos adjetivos: normal, comparativo, superlativo absoluto e relativo	<u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 9		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar as regras de formação do grau dos adjetivos 2. Completar os espaços em brancos com os adjetivos 3. Definir novos vocábulos 	- Os adjetivos numerais e qualificativos - O grau dos adjetivos	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 9 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e identificar vocábulos que desconhece e defini-los com a formadora	
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conhecimentos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	- Os adjetivos numerais e qualificativos - O grau dos adjetivos	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Verbo ser

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 10
Tema	Verbos irregulares
Data	2 de fevereiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer a conjugação do verbo ser
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação do verbo ser
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação do verbo ser no presente e futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 10	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 9	- Os adjetivos numerais e qualificativos e o grau dos adjetivos	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 9	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 9 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer a conjugação do verbo ser	- Os verbos irregulares: verbo ser	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Reconhecer o contexto de aplicação do verbo ser			- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 10		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar o verbo ser no presente e futuro do indicativo 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos irregulares: verbo ser	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 10 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir construtos desconhecidos com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos irregulares: verbo ter	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Verbo estar

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 11
Tema	Verbos irregulares
Data	15 de fevereiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer a conjugação do verbo estar
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação do verbo estar
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação do verbo estar no presente e futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 11	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 10	- Os verbos irregulares: verbo ser	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 10	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 10 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer a conjugação do verbo estar	- Os verbos irregulares: verbo estar	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Reconhecer o contexto de aplicação do verbo estar			- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 11		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar o verbo estar no presente e futuro do indicativo 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos irregulares: verbo estar	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 11 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e identificar vocábulos que desconhece e defini-los com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos irregulares: verbo estar	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Verbo ir

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 12
Tema	Verbos irregulares
Data	23 de fevereiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer a conjugação do verbo ir
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação do verbo ir
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação do verbo ir no presente e no futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos da sessão Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 12 	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Recuperar os pontos centrais da sessão 11 	<ul style="list-style-type: none"> - Os verbos irregulares: verbo estar 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 11 	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 11 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Reconhecer a conjugação do verbo ir 	<ul style="list-style-type: none"> - Os verbos irregulares: verbo ir 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV 	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Reconhecer o contexto de aplicação do verbo ir			- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 12		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar o verbo ir no presente e futuro do indicativo 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos irregulares: verbo ir	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 12 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos irregulares: verbo ir	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Verbo vir

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 13
Tema	Verbos irregulares
Data	2 de março de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer a conjugação do verbo vir
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação do verbo vir
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação do verbo vir no presente e no futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 13	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 12	- Os verbos irregulares: verbo ir	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 12	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 12 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer a conjugação do verbo vir	- Os verbos irregulares: verbo vir	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i>	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Reconhecer o contexto de aplicação do verbo vir			- Folha da sessão 13		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar o verbo vir no presente e futuro do indicativo 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos irregulares: verbo vir	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 13 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos irregulares: verbo vir	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*

Os verbos regulares no presente do indicativo

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 14
Tema	Verbos irregulares
Data	16 de março de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer os verbos regulares No fim da sessão a formanda deve compreender que os verbos regulares seguem a mesma terminação
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação dos verbos regulares no presente do indicativo
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação de verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no presente do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 14	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 13	- Os verbos irregulares: verbo vir	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 13	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 13 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer que os verbos regulares	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er,	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	seguem a mesma terminação 2. Reconhecer a terminação no presente do indicativo dos verbos regulares	-Ir no presente do indicativo	<u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 14		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar a regra das terminações dos verbos regulares 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no presente do indicativo	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 14 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir construtos desconhecidos com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no presente do indicativo	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Os verbos regulares no futuro do indicativo

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 15
Tema	Verbos irregulares
Data	23 de março de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve conhecer os verbos regulares No fim da sessão a formanda deve compreender que os verbos regulares seguem a mesma terminação
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de aplicar as regras de conjugação dos verbos regulares no futuro do indicativo
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de conjugação de verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no futuro do indicativo

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 15	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 14	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no presente do indicativo	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 14	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 14 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer que os verbos regulares seguem a mesma terminação	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no futuro do indicativo	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i>	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	2. Reconhecer a terminação no futuro do indicativo dos verbos regulares		Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Folha da sessão 15		
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos	1. Aplicar regra das terminações dos verbos regulares 2. Definir novos vocábulos	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no futuro do indicativo	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 15 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no futuro do indicativo	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Localização de objetos e pessoas

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 16
Tema	Verbos irregulares
Data	13 de maio de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender o que são preposições No fim da sessão a formanda deve compreender o que são locuções prepositivas
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de identificar os contextos de aplicação das preposições
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Exercícios de completar os espaços em branco com as preposições corretas

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão	- Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 16	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 15	- Os verbos regulares terminados em -Ar, -Er, -Ir no futuro do indicativo	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 15	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 15 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte II: aprendizagem 30 minutos	1. Reconhecer as preposições	- As preposições essenciais e as prepositivas	<u>Método:</u> Expositivo dialogante <u>Técnica:</u>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i>	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Reconhecer as locuções prepositivas 3. Identificar os contextos de aplicação das preposições 		<p>Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	- Folha da sessão 16		
<p><u>Desenrolar da sessão</u> Parte III: prática e aplicação 20 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Completar os espaços em branco com as preposições corretas 2. Definir novos vocábulos 	- As preposições essenciais e as locuções prepositivas	<p><u>Método:</u> Ativo/ participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação</p>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 16 - Caneta	A formanda deve realizar os exercícios presentes na folha de sessão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<p><u>Final da sessão</u> 10 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	- As preposições essenciais - As locuções prepositivas	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário</p>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*

Compreensão e Interpretação de textos

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 17
Tema	Verbos irregulares
Data	20 de maio de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender a ideia central de um texto
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de responder a perguntas de interpretação
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Responder a questões de compreensão sobre um texto

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 17 	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 16	- As preposições essenciais e as locuções prepositivas	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 16	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 16 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: prática e aplicação 50 minutos	1. Reproduzir oralmente um texto 2. Analisar um texto 3. Responder a questões de interpretação 4. Definir novos vocábulos	- Compreensão e Interpretação de um texto	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 17 - Caneta	A formanda deve aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões. Deve ler e interpretar o texto apresentado, respondendo às perguntas de compreensão e definir vocábulos que desconhece com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Compreensão e interpretação de um texto	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Aprender com o jornal

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 18
Tema	Expansão do vocabulário
Data	24 de maio de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve entender novos vocábulos
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de identificar vocábulos desconhecidos
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Escrever os vocábulos desconhecidos

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> - Folha da sessão 17 	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 17	- Compreensão e interpretação de um texto	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Folha da sessão 17	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 17 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: prática e aplicação 50 minutos	1. Praticar os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões 2. Reproduzir oralmente um artigo 3. Identificar vocábulos desconhecidos do artigo 4. Definir vocábulos desconhecidos	- Análise de um jornal	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Jornal - Caneta	A formanda deve ler um artigo do jornal e identificar palavras desconhecidas. Posteriormente, deve definir vocábulos desconhecidos com a formadora	Grelha de observação
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Refletir sobre os conteúdos abordados na sessão 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Análise de um jornal	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve refletir sobre as novas aprendizagens e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Jornal: ler e compreender

Projeto	Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Ação	Sessão de intervenção 19
Tema	Expansão do vocabulário
Data	24 de maio de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	70 minutos
Formadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utente da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da sessão a formanda deve compreender um artigo de um jornal
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Ser capaz de identificar substantivos, adjetivos, verbos e preposições num artigo do jornal
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Identificar substantivos, adjetivos e verbos num artigo do jornal

Etapa da sessão	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades da formanda	Avaliação
<u>Início da sessão</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objetivos da sessão 2. Identificar os conteúdos da sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos gerais da sessão - Objetivos específicos da sessão - Temáticas da sessão 	<p><u>Método:</u> Expositivo dialogante</p> <p><u>Técnica:</u> Apresentação <i>PowerPoint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Computador com recurso à <i>internet</i> 	A formanda deve observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: revisão 5 minutos	1. Recuperar os pontos centrais da sessão 18	- Compreensão e interpretação de um texto	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Jornal	A formanda deve refletir e verbalizar os conteúdos da sessão 18 e colocar dúvidas	Grelha de observação
<u>Desenrolar da sessão</u> Parte I: prática e aplicação 30 minutos	1. Reproduzir oralmente um texto 2. Analisar um texto 3. Sintetizar um texto 4. Identificar substantivos, adjetivos, verbos e preposições	- Análise de um jornal	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Exercícios de aplicação	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Jornal - Caneta	A formanda deve ler um artigo do jornal e escrever as ideias principais. De seguida, identificar substantivos, adjetivos, verbos e preposições	Grelha de observação
<u>Avaliação final</u> 20 minutos	1. Responder ao Questionário de avaliação final	- Conteúdos abordados ao longo das sessões da Sebenta de Aprendizagem	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação final	A formanda deve refletir sobre todo o processo de aprendizagem e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação final
<u>Final da sessão</u> 10 minutos	1. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação	- Análise de um jornal	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesa e cadeiras - Gabinete da CAVV - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	A formanda deve responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice XXII. Questionário de avaliação de expectativas da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

**Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo
à aprendizagem da língua portuguesa
Questionário de avaliação de expectativas**

Este Questionário destina-se a recolher e compreender as suas expectativas sobre as sessões relativas à *Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa*. A sua opinião é muito importante para o desenvolvimento das sessões.

Por favor, selecione com um X a opção que melhor se aplica e responda às questões no espaço destinado. Obrigada pela colaboração.

1. Idade:

2. Sexo: Feminino Masculino

3. Nacionalidade:

4. Já participou em algum curso de ensino da língua portuguesa? Sim Não

4.1 Se respondeu sim, indique qual.

4.2 Se respondeu sim, indique o grau de satisfação com o curso que frequentou e justifique.

5. Para si, aprender a língua portuguesa é importante? Justifique.

6. O que deseja aprender nas sessões de língua portuguesa?

Por favor, assinale com um X o nível que considera ter nos diferentes parâmetros relativos à língua portuguesa.	Muito bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito insuficiente
Compreensão oral					
Leitura					
Produção oral					
Interação oral					
Escrita					

Comentário

Obrigada pela sua participação.

Apêndice XXIII. Questionário de avaliação de satisfação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa
Questionário de avaliação de satisfação

Sessão _____

--/--/202-

Este Questionário destina-se a recolher a sua opinião sobre as sessões relativas à *Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa*. A sua opinião é muito importante para a continuidade das sessões. Obrigada pela colaboração.

Por favor, assinale com um X o retângulo que melhor corresponde ao seu grau de insatisfação/ satisfação em relação aos seguintes aspetos:	Grau de satisfação				
	Muito insatisfeita	Insatisfeita	Indiferente	Satisfeita	Muito satisfeita
1. Duração da sessão					
2. Recursos disponibilizados					
3. Atividades e exercícios realizados					
4. Clareza de exposição dos conteúdos					
5. Interação entre formadora e formanda					
6. Domínio da língua portuguesa					
7. Progressão na língua portuguesa					
8. Partilha da língua e cultura portuguesa pela formadora					
9. Partilha da língua e cultura albanesa com a formadora					
Sugestões para as próximas sessões:					

Por favor, assinale com um X o retângulo que melhor corresponder ao seu grande de desacordo/acordo em relação aos seguintes aspetos:	Grau de acordo			
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito

1. Tive espaço para colocar as minhas dúvidas				
2. A minha opinião foi respeitada				
3. Aprendi novos conhecimentos				
4. Os conteúdos da sessão são úteis para o meu dia a dia				
5. Sinto-me capaz de aplicar no dia a dia os conteúdos abordados na sessão				

Comentário

Obrigada pela sua participação.

**Apêndice XXIV. Questionário de avaliação final da Sebenta de Aprendizagem:
apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa**

**Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à
aprendizagem da língua portuguesa**

Questionário de avaliação final

Este Questionário destina-se a recolher e compreender a sua opinião sobre as sessões relativas à *Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa* que frequentou. A sua opinião é muito importante.

Por favor, responda às questões no espaço destinado. Assinale com um X o retângulo que melhor corresponde ao seu grau de insatisfação/satisfação em relação aos aspetos apresentados.

Critérios de análise <u>Conteúdos e Métodos</u>	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Pertinência dos conteúdos para o quotidiano					
Estrutura das sessões					
Interesse dos conteúdos para o quotidiano					
Duração das sessões					
Equilíbrio entre a teoria e a prática					

Critérios de análise <u>Formadora</u>	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Domínio dos conteúdos desenvolvidos					
Clareza na exposição dos conteúdos					
Relação da formadora com a formanda					
Capacidade de motivar					
Capacidade para esclarecer dúvidas					

Por favor, assinale com um X o nível que, depois das sessões, considera ter nos diferentes parâmetros relativos à língua portuguesa.

Critérios em Análise <u>Formanda</u>	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom

Compreensão oral					
Leitura					
Produção oral					
Interação oral					
Escrita					

Por favor, assinale com um X a opção mais adequada.

1. As suas expectativas iniciais foram alcançadas ao longo das sessões da Sebenta de Aprendizagem?

Sim

Não

1.1 Deixe-nos a sua opinião.

2. De um modo geral, classifique o seu grau de satisfação relativamente às sessões que frequentou.

Nada satisfeita

Satisfeita

Muito satisfeita

Totalmente satisfeita

Comentário/Sugestão

Obrigada pela sua colaboração.

Apêndice XXV. Grelha de observação da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Grelha de observação

Sessão:

Data da sessão:

Duração da sessão:

Critérios de análise Sessão	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Cumprimento dos objetivos					
Cumprimento da planificação da sessão					
Adequação dos conteúdos					
Atividades/ recursos programados					
Adequação dos recursos ao público-alvo					
Outras observações					

Critérios de análise Formanda	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Responsabilidade					
Pontualidade					
Motivação para aprender					
Cumprimento das tarefas solicitadas					
Autonomia/Cooperação					
Interesse pela sessão					
Empenho durante a sessão					
Realização de anotações durante a sessão					
Iniciativa/ curiosidade por novos conhecimentos					
Qualidade das intervenções/participação					
Persistência para ultrapassar as suas dificuldades					
Respeito/Cumprimento de regras					
Respeito pelas atividades desenvolvidas					

Respeito pela formadora					
Forma de intervenção durante a sessão					
Competências					
Compreensão dos conteúdos abordados na sessão					
Domínio dos conteúdos abordados na sessão					
Aplicação prática dos conhecimentos da sessão					
Outras observações					

Apêndice XXVI. *PowerPoint* da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Dada a extensão (100 slides) do *PowerPoint* relativo à Sebenta de Aprendizagem, o mesmo encontra-se numa drive, com o seguinte link:

<https://drive.google.com/file/d/14c-8AVuamltZToMdBCMyblC-OCVSYelP/view?usp=sharing>



Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais

SEBENTA DE APRENDIZAGEM

Apoio Socioeducativo à Aprendizagem da Língua Portuguesa

Formadora: Telma Gonçalves

2020/2021

Apêndice XXVII. Suporte papel da Sebenta de Aprendizagem: apoio socioeducativo à aprendizagem da língua portuguesa

Dada a extensão (39 páginas) do suporte de papel relativo à Sebenta de Aprendizagem, o mesmo encontra-se numa drive, com o seguinte link:

<https://drive.google.com/file/d/1oNsfKMhHT-fHTmsGmVY-rLyaOliss0f1/view?usp=sharing>



Sebenta de Aprendizagem

Apoio Socioeducativo à Aprendizagem da Língua Portuguesa

Formadora: Telma Gonçalves

2020/2021

Apêndice XXVIII. Vídeo Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

O vídeo Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres foi disponibilizado nas redes sociais. Encontra-se na seguinte hiperligação:

<https://fb.watch/6E6lyUwLqd/>



Apêndice XXIX. Matriz de Planificação do vídeo Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres

Projeto	Atividades de sensibilização e informação comunitária
Ação	Vídeo de sensibilização para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC
Tema	Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres
Data	25 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	Sem tempo previsto
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utentes da Casa de Abrigo Vera Vida e seguidores/seguidoras das redes sociais do CSPVC
Objetivo geral	Com este recurso, os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância de uma vida sem violência
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Devem ser capazes de identificar a importância do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Vídeo de sensibilização</u> para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC	1. Reconhecer a importância do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres	- Os direitos das Mulheres - O amor	<u>Método:</u> Demonstrativo	- Computador com recurso à <i>internet</i>	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Impacto: número de visualizações e partilhas nas redes sociais do CSPVC

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Interpretar as diferentes frases presentes no vídeo 3. Reconhecer que a violência não é amor 4. Reconhecer que o amor não é violento 					
--	---	--	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.



The poster features a green header with the title "Dia d@s namorad@s" and a logo for "Centro Social Paroquial Vera Cruz" showing two children. Below the header, three speech bubbles contain messages: a yellow one with "onde há amor NÃO há dor", an orange one with "nAMORo sem ~~briga~~ RESPEITO, não é nAMORo", and a red one with "No amor e na guerra NÃO vale tudo". The central text reads "O amor não é violento... CALA O SILÊNCIO, LIBERTA-TE!". At the bottom, a scale is shown with a birdcage on the left and a bird on the right. The scale is balanced, with "LIGA" and "SMS" above the fulcrum, and "112" and "3060" above the fulcrum, and "800 202 148" and "3060" below the fulcrum.

**Centro Social Paroquial
Vera Cruz**

Dia d@s namorad@s

"onde há amor
NÃO há dor"

"nAMORo sem
~~briga~~ **RESPEITO**,
não é nAMORo"

"No amor e na guerra
NÃO vale tudo"

**O amor não é violento...
CALA O SILÊNCIO, LIBERTA-TE!**

LIGA **SMS**

112 **3060**

800 202 148 **3060**

Apêndice XXXI. Matriz de planificação do cartaz Dia dos Namorad@s

Dia dos Namorad@s

Projeto	Atividades de sensibilização e informação comunitária
Ação	Cartaz de sensibilização para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC
Tema	Dia dos Namorad@s
Data	14 de fevereiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	Sem tempo previsto
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/seguadoras das redes sociais do CSPVC
Objetivo geral	Com este recurso, os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância de um namoro saudável
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Devem ser capazes de identificar frases do quotidiano que incentivam a violência
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Cartaz de sensibilização</u> para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância de um namoro saudável 2. Reconhecer frases que incentivam a violência 	- O namoro e a violência no namoro	<u>Método:</u> Demonstrativo	- Computador com recurso à <i>internet</i>	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Impacto: número de visualizações e partilhas nas redes sociais do CSPVC

	3. Reconhecer contactos de apoio no âmbito da violência					
--	---	--	--	--	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XXXII. Vídeo para a Mordomia de S. Gonçálinho

O vídeo de agradecimento à Mordomia de S. Gonçálinho foi disponibilizado nas redes sociais. Encontra-se na seguinte hiperligação: <https://fb.watch/6E7dL55fHL/>



Apêndice XXXIII. Matriz de planificação do vídeo para a Mordomia de S. Gonçalves

Vídeo para a Mordomia de S.Gonçálinho

Projeto	Atividades de sensibilização e informação comunitária
Ação	Vídeo de informação para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC
Tema	Campanha solidária
Data	8 de março de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	Sem tempo previsto
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Seguidores/seguidoras das redes sociais do CSPVC
Objetivo geral	Com este recurso, os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância da solidariedade social
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Devem ser capazes de reconhecer a gratidão do CSPVC
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
Vídeo de informação para os/as seguidores/as das redes sociais do CSPVC	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da solidariedade social 2. Reconhecer a gratidão do CSPVC 	- Solidariedade social	<u>Método:</u> Demonstrativo	- Computador com recurso à <i>internet</i>	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Impacto: número de visualizações e partilhas nas redes sociais

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Apêndice XXXIV. Postal e lembrança do Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

A árvore da vida é o símbolo do crescimento e da evolução, por isso cuide da sua árvore da vida e colherá, mais tarde, os frutos do seu cultivo.



A 25 de novembro comemora-se o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres.

Esta data homenageia as três irmãs ativistas políticas Mirabal que foram presas, torturadas e assassinadas a mando do ditador da República Dominicana no ano de 1960.

O objetivo deste dia é sensibilizar a sociedade para os casos de violência e maus tratos contra as mulheres.

NOME

Lembre-se sempre que este dia também é seu porque escolheu uma vida sem violência, não consentindo estas práticas nem deixando que o medo a impedisse de lutar.

Um projeto de vida sem violência é um direito!

**O LUGAR DE UMA MULHER
É ONDE ELA QUISER!**



Apêndice XXXV. Matriz de planificação do postal e lembrança do Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres

Projeto	Atividades com as mulheres residentes
Ação	Recurso de sensibilização
Tema	Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres
Data	25 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	Sem tempo previsto
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	Com este recurso devem ser capazes de compreender a importância do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Devem ser capazes de identificar a origem do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres Devem ser capazes de reconhecerem a importância de uma vida sem violência
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Recurso de sensibilização:</u> Postal e lembrança	1. Reconhecer a importância do Dia Internacional pela	- Os direitos das Mulheres	<u>Método:</u> Demonstrativo	- Mesa e cadeiras - Computador com recurso à <i>internet</i>	As utentes devem ler o postal	Análise das reações

	<p>Eliminação da Violência contra as Mulheres</p> <p>2. Reconhecer a origem do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres</p> <p>3. Reconhecer uma vida sem violência como um direito</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Impressora - Árvores da vida - Sacos - Bombons 		
--	--	--	--	---	--	--

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice XXXVI. Dia da Mulher



Dia Internacional da Mulher

O Dia da Mulher, comemorado anualmente a 8 de março, reconhece a importância e contributo da mulher na sociedade e permite recordar as conquistas das mulheres e a sua luta contra o preconceito.

"São o símbolo da força e determinação, por isso merecem respeito, amor e dedicação"

Feliz Dia da Mulher



Apêndice XXXVII. Matriz de planificação do Dia da Mulher

Comemoração do Dia da Mulher

Projeto	Atividades com as mulheres residentes
Ação	Presente simbólico
Tema	Dia da Mulher
Data	8 de março de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	Sem tempo previsto
Responsável pela ação	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação devem ser capazes de compreender a importância do Dia da Mulher
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Devem ser capazes de identificar o surgimento do Dia da Mulher
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	_____

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
Presente simbólico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância do Dia da Mulher 2. Reconhecer a origem do Dia da Mulher 	- O dia e a luta das Mulheres pela sua independência e autonomização	<u>Método:</u> Demonstrativo	<ul style="list-style-type: none"> - Computador com recurso à <i>internet</i> - Impressora - Cartolina - Rafia - Vaso de flores 	As utentes devem ler o postal simbólico	Análise das reações

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Ação Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Ação*.

Apêndice XXXVIII. Horário para o ensino a distância



A minha semana

-- a -- de mês



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Ed Musical					
 PLNM					
Ed Tecnológica					
Ed Visual					



A minha semana

-- a -- de mês



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Inglês					
Matemática					
 Ciências Naturais					
História e Geografia de Portugal (HGP)					

Apêndice XXXIX. Dia da Criança



Apêndice XL. Matrizes de planificação da Oficina: Criatividade em Ação

Atividade de *origamis*

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Criar <i>origamis</i>
Tema	<i>Origamis</i>
Data	17 de outubro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de aumentar a sua capacidade de concentração e colaboração
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de interagir de forma colaborativa na criação de <i>origamis</i>
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Construção de um <i>origami</i> à escolha dos/as participantes

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	1. Identificar o objetivo da ação	- Objetivo geral da ação - Objetivos específicos da ação	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da ação:</u> criação de <i>origamis</i> 70 minutos	1. Preparar os materiais para a atividade 2. Estabelecer relações interpessoais 3. Desenvolver a atenção	- O <i>origami</i>	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> O <i>origami</i>	- Mesas e cadeiras - Papel - Tesoura - Lápis - Computador com ligação à <i>internet</i>	Os/As participantes devem observar, escutar e participar ativamente na construção de <i>origamis</i>	Grelha de observação <i>Origamis</i> produzidos

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Desenvolver a concentração 5. Desenvolver a persistência 6. Desenvolver a motricidade fina 7. Desenvolver a coordenação motora 					
<u>Final da ação</u> 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a atividade 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	<ul style="list-style-type: none"> - O <i>origami</i> - A importância da colaboração 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação 	Os/As participantes devem refletir sobre a atividade e responder ao Questionário	Grelha de observação Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Ação Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Atividade de *Halloween*

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Criar uma decoração de <i>Halloween</i>
Tema	<i>Halloween</i>
Data	24 de outubro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	120 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No fim da ação os/as participantes devem apresentar uma decoração de <i>Halloween</i> No fim da ação os/as participantes devem aumentar o seu sentimento de pertença (ao grupo e à casa) com a elaboração de uma decoração
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de interagir de forma colaborativa na criação de uma decoração de <i>Halloween</i>
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Construir uma decoração de <i>Halloween</i>

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	1. Identificar o objetivo da ação	- Objetivo geral da ação - Objetivos específicos da ação	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<p><u>Desenrolar da ação:</u> criação da decoração de <i>Halloween</i></p> <p>100 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar os materiais para a atividade 2. Estabelecer relações interpessoais 3. Desenvolver a cooperação 4. Desenvolver a motricidade fina 5. Desenvolver a coordenação motora 6. Identificar os costumes do <i>Halloween</i> 	<p>- O <i>Halloween</i></p>	<p><u>Método:</u> Ativo/ participativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Papel - Papel Eva colorido - Cartão - Cola quente - Tesoura - Lápis 	<p>Os/As participantes devem observar e escutar ativamente e participar na construção de uma decoração de <i>Halloween</i></p>	<p>Grelha de observação</p> <p>Decorações elaboradas</p>
<p><u>Final da ação</u></p> <p>15 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a atividade 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	<p>- O <i>Halloween</i></p>	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação 	<p>Os/As participantes devem refletir sobre a atividade e responder ao Questionário</p>	<p>Questionário de avaliação de satisfação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Atividade de Natal: a minha árvore

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Criar decorações de Natal
Tema	Natal
Data	28 de novembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	150 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem apresentar uma decoração de Natal No final da ação os/as participantes devem aumentar o sentimento de pertença (ao grupo e à casa) com a elaboração de uma decoração
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Interagir de forma colaborativa na criação de decorações de Natal
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Construção de uma decoração de Natal

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	1. Identificar o objetivo da ação	- Objetivo da ação	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da ação:</u> criação de decorações de Natal 120 minutos	1. Preparar os materiais para a atividade 2. Estabelecer relações interpessoais 3. Desenvolver a atenção	- O Natal	<u>Método:</u> Ativo/ participativo	- Mesas e cadeiras - Papel eva colorido - Cartolina - Garrafas - Esferovite - Tesoura - Lápis	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente e participar na construção de decorações de Natal	Grelha de observação

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Desenvolver a criatividade 5. Desenvolver a concentração 6. Desenvolver a motricidade fina 7. Desenvolver a coordenação motora 					
<u>Final da ação</u> 25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a atividade 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	- O Natal	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário	- Mesas e cadeiras - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação	Os/As participantes devem refletir sobre a atividade e responder ao Questionário	Questionário de avaliação de satisfação

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Ação Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Atividade Direitos para tod@s

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Atividade sobre os Direitos Humanos
Tema	Direitos Humanos, Discriminação e Igualdade de Género
Data	12 de dezembro de 2020
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	130 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem aumentar os conhecimentos relativamente aos Direitos Humanos, Discriminação e Igualdade de Género
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Os/as participantes devem ser capazes de respeitar as diferentes opiniões dentro do grupo Os/as participantes devem ser capazes de identificar os Direitos Humanos
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Realizar uma ilustração sobre a temática dos Direitos Humanos

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o objetivo da ação 2. Identificar o tema a abordar na ação 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo geral da ação - Objetivos específicos da ação - Temática da ação 	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação

<p><u>Desenrolar da ação:</u> dinâmica 50 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar o espaço para a dinâmica 2. Desenvolver o respeito pelos/as opiniões dos/as outros/as participantes 3. Desenvolver o espírito crítico 4. Desenvolver a tomada de decisão 5. Identificar os Direitos Humanos violados nas frases da dinâmica 6. Refletir sobre a importância dos Direitos Humanos 7. Refletir sobre os papéis de género 	<ul style="list-style-type: none"> - Os Direitos Humanos - A discriminação - A igualdade de género 	<p><u>Método:</u> Ativo/ participativo</p> <p><u>Técnica:</u> Dinâmica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fita - Espaço amplo 	<p>Os/As participantes devem posicionar-se num dos lados da sala – “concordo”, “não concordo” e “não sei” – consoante a sua opinião perante as diferentes declarações lidas</p>	<p>Grelha de observação</p>
<p><u>Desenrolar da ação:</u> desenho 50 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre os conteúdos abordados na dinâmica 2. Elaborar um desenho sobre os Direitos Humanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Os Direitos Humanos 	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> Desenho</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Lápis de cor - Folhas brancas 	<p>Os/As participantes devem refletir sobre a dinâmica e desenhar com a temática dos Direitos Humanos</p>	<p>Grelha de observação Desenho final</p>
<p><u>Final da ação</u> 25 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a ação 2. Responder ao Questionário de avaliação de satisfação 	<ul style="list-style-type: none"> - Os Direitos Humanos - A discriminação - A igualdade de género 	<p><u>Método:</u> Ativo</p> <p><u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i> Questionário</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa e cadeiras - Caneta - Questionário de avaliação de satisfação 	<p>Os/As participantes devem refletir sobre a ação e responder ao Questionário</p>	<p>Questionário de avaliação de satisfação</p>

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Atividade de Carnaval

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Criar máscaras de Carnaval
Tema	Carnaval
Data	15 de fevereiro de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância do trabalho em equipa
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de interagir de forma colaborativa
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Construir uma máscara para todos/as

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	1. Identificar o objetivo da ação	- Objetivo geral da ação - Objetivos específicos da ação	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da ação:</u> criação de máscaras de Carnaval	1. Preparar os materiais para a atividade 2. Estabelecer relações interpessoais 3. Desenvolver a motricidade fina	- O Carnaval	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Produção de uma máscara	- Mesas e cadeiras - Papel - Tesoura - Lápis - Canetas - Eva de várias cores	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente e participar na construção de uma máscara de Carnaval para todos	Grelha de observação Máscaras produzidas

	4. Discutir as tradições do Carnaval					
<u>Final da ação</u> 15 minutos	1. Refletir sobre a atividade	- O Carnaval - A importância da colaboração	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	- Mesas e cadeiras - Caneta	Os/As participantes devem refletir sobre a atividade	Grelha de observação Análise das reações

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Ação Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção*.

Atividade do Dia da Mãe

Projeto	Oficina: Criatividade em Ação
Ação	Criação de postais
Tema	O Dia da Mãe
Data	29 de abril de 2021
Local	Casa de Abrigo Vera Vida
Tempo previsto	90 minutos
Dinamizadora responsável	Telma Gonçalves (pedagoga)
Grupo-alvo	Filhos/as das utentes da Casa de Abrigo Vera Vida
Objetivo geral	No final da ação os/as participantes devem ser capazes de compreender a importância do trabalho em equipa
Aprendizagem/ens fundamental/ais	Serem capazes de interagir de forma colaborativa na criação de um postal para o Dia da Mãe
Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental	Construir um postal para o Dia da Mãe

Etapa da ação	Objetivos específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos/as participantes	Avaliação
<u>Início da ação</u> 5 minutos	1. Identificar o objetivo da ação	- Objetivo geral da ação - Objetivos específicos da ação	<u>Método:</u> Expositivo dialogante	- Mesas e cadeiras	Os/As participantes devem observar e escutar ativamente	Grelha de observação
<u>Desenrolar da ação:</u> criação de um postal para o Dia da Mãe	1. Preparar os materiais para a atividade	- O Dia da mãe	<u>Método:</u> Ativo/ participativo <u>Técnica:</u> Construção de um postal para o Dia da Mãe	- Mesas e cadeiras - Papel - Tesoura - Lápis	Os/ As participantes devem observar, escutar e participar na construção de um postal para o Dia da Mãe	Grelha de observação Postais produzidos

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Estabelecer relações interpessoais 3. Desenvolver a concentração 4. Desenvolver a motricidade fina 5. Desenvolver a coordenação motora 6. Identificar o que é a mãe para si 			<ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas de várias cores - Cola 		
<u>Final da ação</u> 15 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refletir sobre a atividade 	<ul style="list-style-type: none"> - O Dia da mãe - A importância da colaboração 	<u>Método:</u> Ativo <u>Técnica:</u> <i>Brainstorming</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas e cadeiras - Caneta 	Os/As participantes devem refletir sobre a atividade	Grelha de observação Avaliação das reações

Adaptado de Pinheiro, M., R. (2010). *Elementos da Matriz de Planificação de uma Acção Educativa Orientada por Objectivos/Momentos de Acção.*

Apêndice XLI. Grelha de observação da Oficina: Criatividade em Ação

Oficina: Criatividade em Ação

Grelha de observação

Nome da ação:

Data:

Duração da ação:

Número de participantes:

Critérios de análise Ação	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Cumprimento dos objetivos					
Cumprimento da planificação da ação					
Adequação dos conteúdos					
Atividades/ recursos programados					
Outras observações					

Critérios de análise Participantes	Níveis				
	Muito insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Responsabilidade					
Pontualidade					
Motivação para aprender					
Cumprimento das tarefas solicitadas					
Autonomia/Cooperação					
Interesse pela ação					
Empenho durante a ação					
Iniciativa/ curiosidade					
Respeito/Cumprimento de regras					
Respeito pelas atividades desenvolvidas					
Respeito pela dinamizadora					
Respeito pelos/as outros/as participantes					
Outras observações					

Apêndice XLII. Questionário de avaliação da satisfação da Oficina: Criatividade em Ação

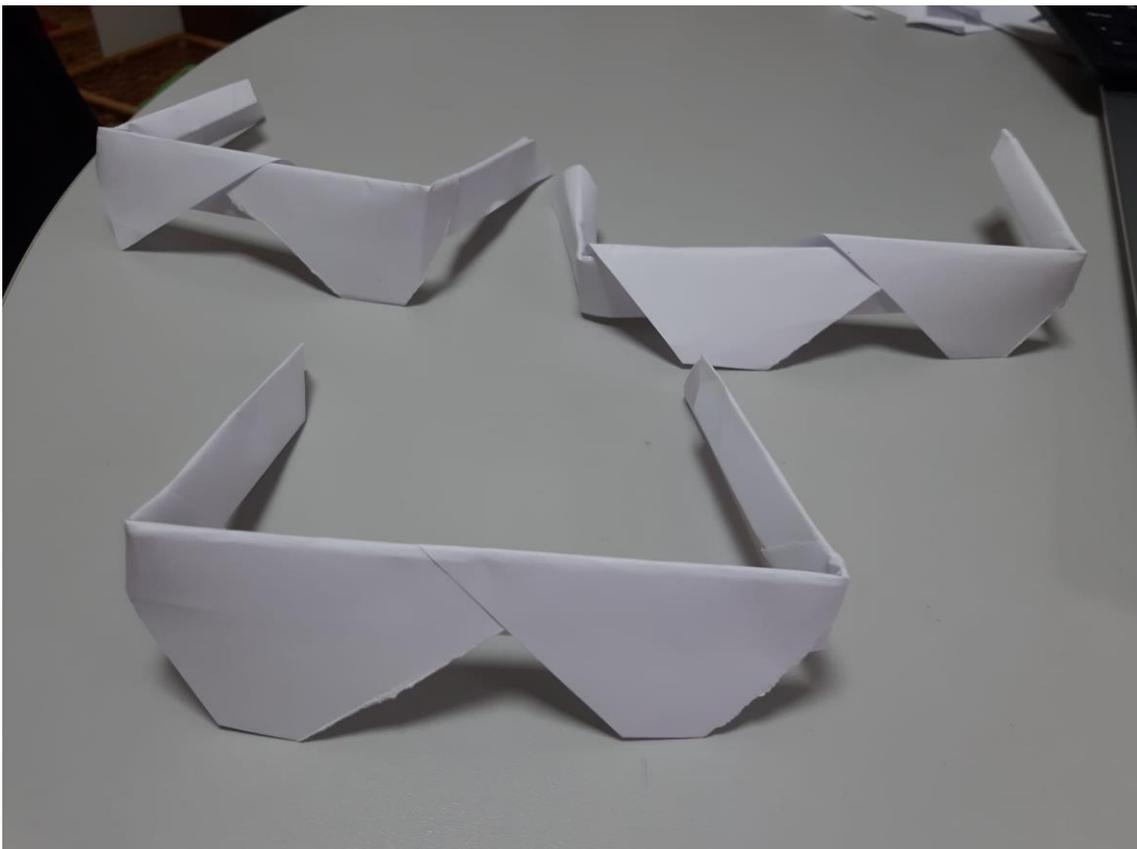
Atividade _____

Questionário de avaliação de satisfação

--/--/202

Por favor, assinala com um X o <i>emoji</i> que melhor se aplica a cada item.				
1. A relação da dinamizadora comigo				
2. O respeito da dinamizadora pelas minhas opiniões				
3. O meu empenho na atividade				
4. O meu interesse na atividade				
5. A atividade foi ...				
6. Define a atividade com uma palavra				

Apêndice XLIII. Origamis produzidos



Apêndice XLIV. Decoração de *Halloween*



Apêndice XLV. Enfeites de Natal



Apêndice XLVI. Ilustrações da atividade Direitos para Tod@s



Direitos Humanos (human rights)



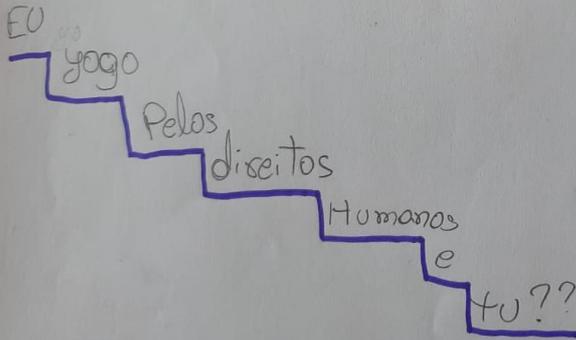
Os Direitos Humanos são os direitos básicos de todos os Seres Humanos. São direitos civis e políticos.

A ideia "direitos humanos" tem origem no conceito filosófico de direitos naturais, que seriam atribuídos por Deus. Alguns sustentam que não haveria nenhuma diferença entre os direitos humanos e os direitos naturais e usam na distinta nomenclatura efi-
quetas para uma mesma ideia.

Outros argumentam ser necessário manter termos separados para evidenciar a associa-
ção com características normalmente relacionadas com os direitos naturais, sendo
John LOCKE talvez o mais importante filósofo a desenvolver esta teoria.

Alguns direitos:

- O direito à igualdade;
- O direito a trabalhar em condições justas e favoráveis;
- O direito à proteção social, a um padrão de vida adequado e aos mais altos padrões atingíveis de bem-estar físico e mental;
- O direito à educação e ao usufruto dos benefícios da liberdade cultural e do progresso científico.



Direitos humanos
não é brincadeira!
Vamos fazer deste mundo
um lugar melhor!

Apêndice XLVII. Máscaras de Carnaval





Apêndice XLVIII. Postais elaborados para o Dia da Mãe

