

Projeto À volta das conversas

MANUAL DE APOIO

PROJETO À VOLTA DAS CONVERSAS

PROGRAMA: CÍRCULOS DE
CIDADANIA PARA A PROMOÇÃO DO
BEM-ESTAR

Cofinanciamento de:



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Saúde Mental

Projeto de:



Associação de
Desenvolvimento
Local



SIGMA
mente



between
partnership & development

ae:PA
agrupamento de escolas
de Paço de Arcos



Este manual foi criado e editado por Débora C. Timossi, Maria Coelho Rosa, Natacha Gonçalves e Sónia Coelho Nunes, enquanto documento de apoio à implementação do projeto “ À Volta das Conversas”.

Foi cofinanciado pela DGS - Direção-Geral da Saúde | Programa Nacional para a Saúde Mental - e resultou de uma parceria entre a Between - Partnerships 4 development, SIGMAmente e Marca-ADL. Na fase de implementação juntaram-se à parceria o Agrupamento de Escolas de Benfica, Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, Escola Profissional Agrícola D. Dinis - Paiã e Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Novo.

ÍNDICE

Capítulo	Título	Página
01	<u>DO PROJETO "À VOLTA DAS CONVERSAS</u>	3
02	<u>CONTEXTO GLOBAL EM TRANSFORMAÇÃO</u>	11
03	<u>CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO CÍVICA</u>	17
04	<u>METODOLOGIA "CÍRCULOS DE CIDADANIA"</u>	55
05	<u>PARTICIPAÇÃO</u>	58
06	<u>NECESSIDADES, EMOÇÕES E SENTIMENTOS</u>	65
07	<u>ADOLESCÊNCIA E DESENVOLVIMENTO</u>	70
08	<u>PAPEL DO FACILITADOR</u>	98
09	<u>SOCIOCRACIA COMO BASE</u>	107
10	<u>RESPONSABILIDADE PARTILHADA</u>	119
11	<u>CO-CONSTRUÇÃO DE DIAGNÓSTICO</u>	122
12	<u>MODELO BASE DE APLICAÇÃO DO MÉTODO</u>	125
13	<u>CONCEITOS E FERRAMENTAS PRÁTICAS</u>	135
14	<u>REDE DE APOIO: ESCOLAS E COMUNIDADE</u>	160
15	<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	164



Capítulo 01
Do projeto à voltas das conversas

DO PROJETO À VOLTA DAS CONVERSAS

O presente documento foi construído como manual de apoio à implementação da metodologia que serve de base ao Projeto “À Volta das Conversas” - “Círculos de Cidadania” para a promoção do bem-estar.

Pretende-se que cada facilitador se aproprie da metodologia em si e a aplique, respeitando os seus princípios fundamentais, mas também dando espaço espaço às suas próprias características individuais: personalidade, capacidades e competências específicas.

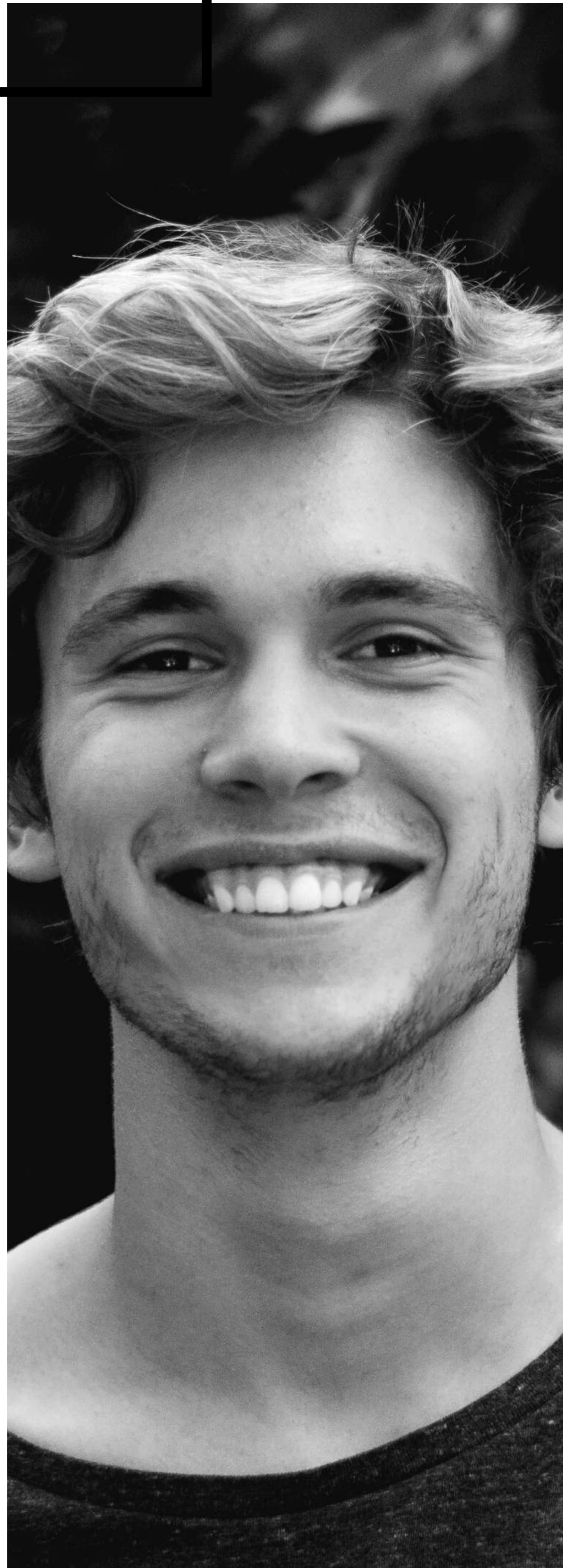
O Projeto “À Volta das Conversas” surge com o propósito de promover o bem-estar de jovens através do desenvolvimento de competências sociais e emocionais que possam ser mobilizadas para a prevenção de problemas de saúde mental, incentivando à sua organização e ação enquanto grupo e reforçando o seu intersuporte e a sua resiliência.



DO PROJETO À VOLTA DAS CONVERSAS

Propôs-se nesta parceria uma intervenção em grupo, capacitando agentes educativos para serem facilitadores de espaços que possibilitem a reflexão e a efetiva participação de jovens, com vista à prevenção de perturbações de stress associadas à pandemia, através da promoção da saúde e do bem-estar, do desenvolvimento da resiliência e do reforço de fatores protetores como, por exemplo, a pertença grupal, o empoderamento, a autoeficácia e as relações interpessoais entre pares e com figuras de referência, indo assim ao encontro das três necessidades psicológicas básicas: competência, relacionamento e autonomia.

A capacitação dos agentes educativos, no âmbito do projeto, contemplou formação para a aplicação da metodologia desenvolvida pela Between - programa "Círculos de Cidadania" - devidamente adaptada, com o apoio da SIGMAmente, ao contexto da promoção do Bem-Estar e da Saúde Mental.

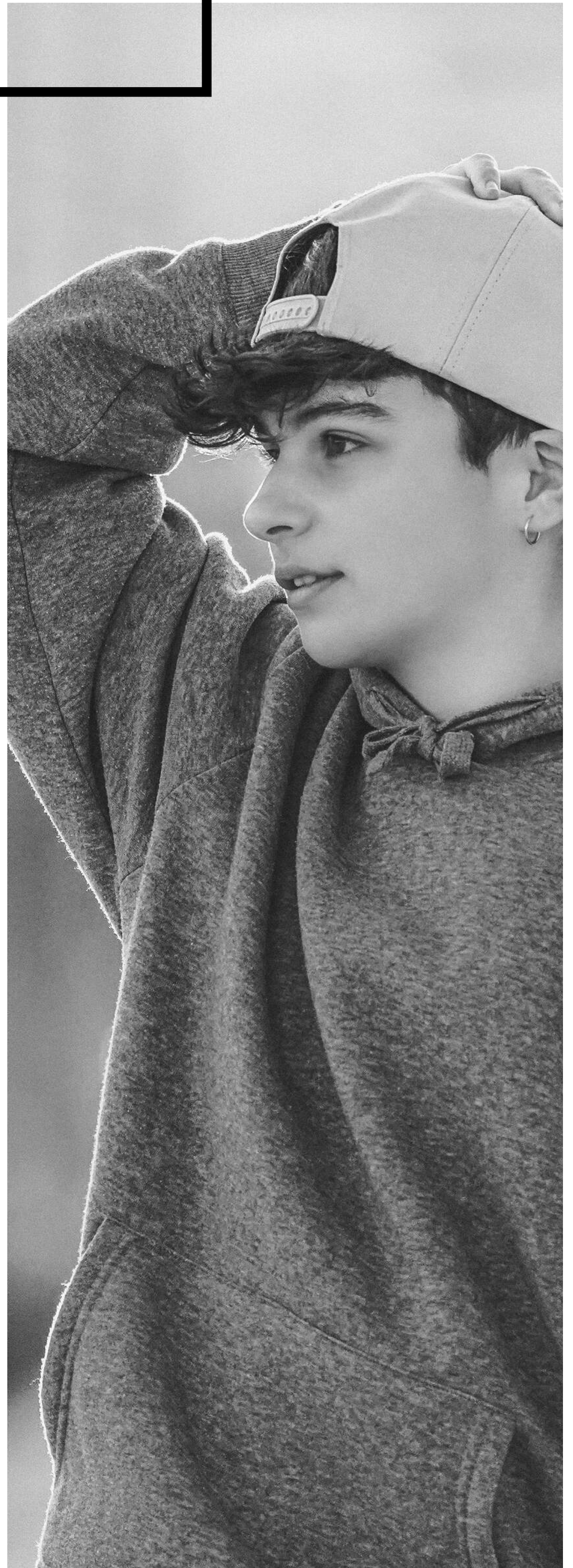


DA BETWEEN

Between é uma marca da “Entretodos - Associação Portuguesa de Parcerias para o Desenvolvimento Social”. Esta é uma organização sem fins lucrativos que promove a participação cívica dos cidadãos e a sua missão é estabelecer parcerias para um desenvolvimento social sustentável. Surge a partir de um grupo de pessoas, de áreas profissionais distintas, que resolveram juntar-se para concretizar ideias que possam contribuir para um mundo melhor.

Esta rede de profissionais acredita firmemente que congregando comunidades e os vários setores da sociedade, para a implementação de projetos de desenvolvimento social, à medida das possibilidades de investimento e dos recursos existentes, todos beneficiam.

Está focada em dar voz a todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, nacionalidade, background, nível socio-económico e envolvê-las na construção de um mundo melhor.



DA BETWEEN

Dos Princípios

A Between tem como princípios-base:

- Flexibilidade - capacidade de adaptação ao contexto existente e à realidade emergente.
- Cidadania - promoção da co construção de práticas para o Bem Comum.
- Eficiência - rentabilização de processos/recursos.
- Coerência - práticas em consonância com a visão.
- Interaprendizagem - ações entre várias pessoas, que promovam a sua valorização e o ganho de conhecimento, de forma recíproca.

Dos Meios

A Between assenta em 4 pilares fundamentais:

1. Educação para a Cidadania - perspectiva da educação que visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo, tendo como referência os valores dos direitos humanos.
2. Capacitação de pessoas (comunidades/técnicos):
 - 2.1. Comunidades - promover a capacidade de atuação/concretização das comunidades, envolvendo-as no desenvolvimento de ações e na procura de respostas às suas próprias necessidades.

- 2.2. Técnicos - sensibilizar e capacitar os técnicos para a mudança de uma intervenção "para as pessoas" para uma intervenção "com as pessoas", de forma a garantir a sustentabilidade dos projetos a longo prazo.

- 2.3. Decisores - alinhar propósito, consciencializar para os diferentes níveis de participação e sensibilizar para a criação de condições e desenvolvimento de processos que facilitem uma efetiva participação (tanto dos técnicos como das comunidades).

3. Grupos de trabalho multissetoriais - acompanhar e facilitar a constituição de grupos de trabalho que envolvam diferentes entidades (empresas, associações, organismos públicos), que se constituam como partes interessadas no desenvolvimento de uma determinada comunidade/território.

4. Redes de partilha - ligações pessoais dentro/fora/entre os territórios, redes locais, nacionais e internacionais:

- 4.1. Estabelecimento de ligações e vínculos pessoais dentro, fora e entre as localidades, apostando em intercâmbios e interaprendizagem entre comunidades.

- 4.2. Integração/criação de redes nacionais e internacionais, que fomentem a troca de experiências, promovam a inovação de intervenções e facilitem a captação de financiamentos.

DA BETWEEN

Dos Fins

A Between visa:

- Desenvolvimento e responsabilidade social das pessoas envolvidas (Comunidade, profissionais, organizações), através do planeamento e execução de ações para o Bem Comum.
- Redes de cooperação - redes sociais de entreatajuda e trabalho conjunto local, nacional e global.
- Coesão e harmonia territorial - entendimento entre os intervenientes (comunidades, profissionais, empresas, instituições locais e públicas).
- Sustentabilidade - cuidado em garantir a criação de condições para a continuidade dos projetos.
- Resiliência - capacidade de adaptação e resposta à mudança.

Desde 2018, a organização tem vindo a apostar no desenvolvimento de um programa - "Círculos de Cidadania" - que possa ser implementado tanto no contexto escolar como comunitário. Este trabalho tem vindo a ser desenvolvido sob a monitorização da investigadora Professora Doutora Maria Fernandes-Jesus, que tem assegurado a avaliação da sua implementação e resultados.



DA SIGMAMENTE

A SIGMAmente - Associação de Apoio à Saúde Mental Infantil e Juvenil é uma jovem organização, nascida em março de 2019, fruto de um esforço comum de uns quantos profissionais de saúde que têm um sonho, levar a SAÚDE Mental INFANTO-JUVENIL mais além. Esta associação sem fins lucrativos, surge no seio de um grupo de profissionais afetos ao GASMI - Grupo de Apoio à Saúde Mental Infantil, programa de âmbito regional, desenvolvido pela ARS Algarve, nascido em 2001 e também ele fruto de um sonho, o de dotar a região com uma resposta pública, organizada e única na área da saúde mental infantil, nomeadamente no âmbito da psiquiatria da infância e da adolescência. Dezoito anos volvidos, muito trabalho tinha já sido feito, mas as lacunas continuaram a ser muitas, sobretudo na resposta a partir dos 13 anos. Assim, partindo desta base, o sonho alargou-se, cresceu e tem vindo a envolver outras vontades, outros saberes e outros contributos na criação de uma outra resposta, agora no âmbito da organização da sociedade civil. Ainda que tenha nascido a partir do GASMI, a SIGMAmente, é uma associação independente e com vontades próprias, com representantes em toda a região algarvia e de várias áreas de saberes.

O seu propósito passa por consolidar uma abordagem estratégica e holística de prevenção e intervenção, centrada na saúde mental infanto-juvenil, como garante de desenvolvimento de uma visão global de saúde e bem estar.

A SIGMAmente tem como valores-base:

→ Solidareidade - revelada na colaboração de todos para a prossecução da missão e objetivos da SIGMAMENTE, através de uma boa comunicação, articulação, trabalho em equipa e dedicação, de forma a potenciar os contributos de todos para um fim comum;

→ Integridade - no compromisso assumido com os utilizadores, sócios, equipa técnica e parceiros onde são ponderados os benefícios e consequências da nossa atuação;

→ Garantia - pela salvaguarda dos direitos humanos e pelos direitos da criança, pela diversidade da pessoa, valorizando as diferentes culturas e saberes no âmbito da saúde;

→ Motivação - para a colaboração, co-construção e inovação na procura de novas respostas;

→ Afetividade - como pilar do nosso pensamento, ação, envolvimento e crescimento enquanto grupo promotor da saúde mental infantil e juvenil.

DA SIGMAMENTE

Para atingir os seus fins a SIGMAmente propõe-se investir na formação, divulgação, sensibilização e intervenção na área da Saúde Mental Infantil e Juvenil.

Assim, são objectivos da SIGMAmente:

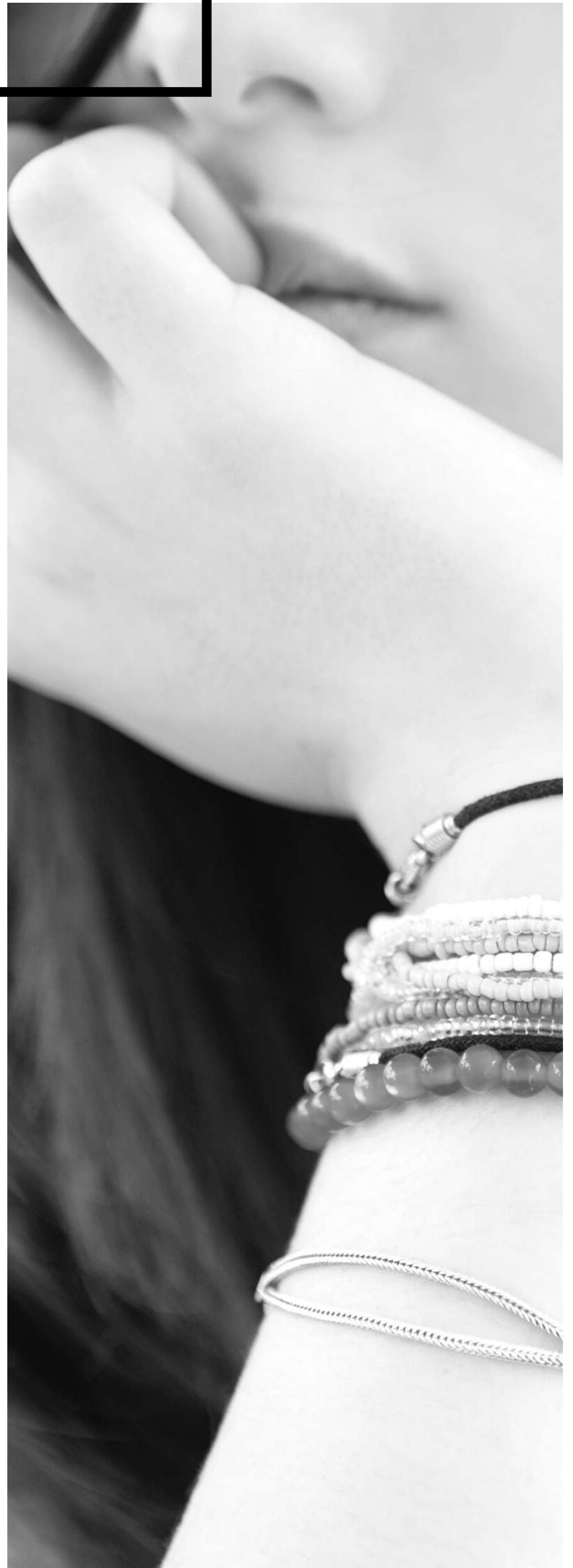
→ Desenvolver ações de sensibilização e promoção de Saúde Mental Infanto-Juvenil;

→ Promover a supervisão a técnicos, equipas ou projetos no âmbito da Saúde Mental Infantil e Juvenil;

→ Promover e apoiar ações de formação na área da saúde mental Infanto-Juvenil e das relações sócio-familiares, sócio-educativas, da parentalidade responsável e da promoção dos direitos das crianças;

→ Contribuir com entidades públicas e privadas para o desenvolvimento de uma política de saúde, educação e solidariedade social que reconheça e defenda os direitos das crianças e adolescentes na área da saúde mental;

→ Criar e dinamizar espaços de intervenção em saúde mental infanto-juvenil, promotores de desenvolvimento e bem estar em crianças e adolescentes com alterações afectivas, comportamentais ou de aprendizagem.



The background of the page is a dark, textured marbled paper with intricate, swirling patterns in shades of grey and black.

Capítulo 02
Contexto global em transformação

Vivemos um importante momento de transição como humanidade, de uma realidade de escassez, desigualdade e destruição para a criação conjunta de uma realidade humana, conectada à inteligência sistémica do nosso planeta, tornando-se vital mudar crenças e escolher novos comportamentos. Tal mudança é também percebida como a 3ª Grande Viragem da humanidade pela Ecologia Profunda.

Esta é uma transformação com desafios complexos que exigem uma nova abordagem de liderança e de aprendizagem. Uma abordagem que engaja/envolve as pessoas, estimula o protagonismo e a criatividade e facilita processos de criação de soluções, resolução de conflitos e tomada de decisões. Apela ao praticar a cidadania de facto, com consciência planetária.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, que estimulam ações em áreas cruciais para humanidade e o planeta, podem ser um guia para esta transformação. São integrados e indivisíveis, e equilibram as três dimensões do desenvolvimento sustentável: a económica, a social e a ambiental.

A Educação de Qualidade (ODS 4) é a base e meio para concretizá-los e também ela urge mudar. O Relatório Delors da Conferência Mundial de Educação da UNESCO, em 1990, estabeleceu os quatro pilares base do desenvolvimento educacional para os países signatários: Aprender a conhecer, Aprender a fazer, Aprender a conviver e Aprender a ser.

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, espelha já estas orientações e preconiza aquilo que se pretendem que sejam os princípios, competências e valores que os jovens adquiram.

Este documento orientador, dá-nos conta de que a Educação deve ser um lugar de aquisição de competências várias, onde as crianças e jovens se possam desenvolver como cidadãos plenos, havendo também lugar para a aquisição de capacidades de gestão emocional, para a construção de relações positivas, onde todos se possam desenvolver nas suas diferenças, enquanto seres que contribuem para a sociedade de forma verdadeiramente completa, fazendo uso de todas as suas potencialidades.

Espaços de Educação não-formal com metodologias inovadoras tornam-se cada vez mais importantes nesta jornada. Afinal, a educação trespassa os muros da escola, está presente em todos os ambientes de convivência seja familiar, profissional, comunitária e planetária (entre espécies).

Toda a relação é um espaço de educação. Educação para a vida. Educação para se viver como cidadão de uma sociedade interconectada, planetária e que enfrenta desafios complexos para prosperar a vida de forma digna de uma população que cresce a cada ano.

A educação faz-se na cidadania, no exercício da liberdade responsável, quando percebemos juntos o que somos, onde estamos e para onde vamos. É na relação comigo mesmo, com o outro e com o todo que criamos o mundo dos sonhos de todos os seres.

A Saúde de Qualidade (ODS 3) é outra área crucial de desenvolvimento humano, assumindo esta, cada vez mais, um papel de destaque e de verdadeira necessidade de investimento.

Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos em todas as idades, é a bandeira que também a Organização Mundial de Saúde (OMS) quer ver cumprida até 2030. A promoção do bem-estar e da saúde mental, é pois outro dos pilares de importância de investimento e de mudança.

Saúde e a Educação andam de braço dado e devem estar sempre em articulação. Ambas devem ser promotoras de bem-estar e garante de liberdade e crescimento. Educar para o bem-estar e a cidadania plena é promover a Saúde Mental.

CONTEXTO PANDÉMICO: IMPACTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Desde Março de 2020, altura em que a OMS declara que a COVID-19 originará uma pandemia, vivemos um momento histórico, único, global e sem precedentes.

O quase total desconhecimento epidemiológico e clínico inicial, levou a uma primeira sensação de ameaça iminente e logo a reações defensivas, que em muitos casos, tendo a possibilidade de uma visão retrospectiva, percebemos terem sido exageradas.

Quando comparamos o primeiro e o segundo confinamento, observamos que, em regra, o primeiro foi sobretudo vivido com medo, mas trouxe ao de cima a solidariedade e a capacidade adaptativa.

Já o segundo, ainda que com melhores condições pelo conhecimento adquirido e conseqüente diminuição do permanente estado de alerta, conduziu a uma agudização da sintomatologia ansiosa, desregulação emocional e mais comportamentos disruptivos, aumento da exaustão e da desesperança, bem como menor motivação e empenho e maior dificuldade em manter a rotina e gerir o tempo.



CONTEXTO PANDÉMICO: IMPACTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Ainda assim, quase dois anos volvidos, o total impacto desta realidade continua a ser desconhecido, incerto e volátil. A complexidade e ambiguidade com que estas vivências se nos têm apresentado, atingem a nossa saúde de forma integral (física e mental). Sabemos que a vivência prolongada de situações de stress, aumenta o risco da mobilização de estratégias mal adaptativas tais como a negação, o evitamento ou o pensamento mágico como fuga ao ambiente contingente, podendo em escalada, instalar-se o desânimo, a ansiedade descontrolada ou a depressão.

Ainda que as pessoas tenham reações muito diversas, desde as que adoeceram gravemente até às que vivenciam esta realidade com alívio, por diversos motivos, a verdade é que a prática clínica tem demonstrado haver uma importante prevalência de sentimentos de vazio e de apatia. Ainda que nem sempre se possa falar em doença, predomina um mal-estar, apontando também as diversas investigações para valores significativos de “sofrimento psicológico” na população desde o início da pandemia. A incapacidade de nos projetarmos no futuro, quer longínquo, quer imediato, (não conseguir planear as férias ou fazer planos para as semanas seguintes, por exemplo) contribui para que, a pouco e pouco, a inércia, possa levar à perda de vontade de definir objetivos, levando à desmotivação, indiferença, apatia.

A investigação em Portugal, está em linha com outros estudos a nível mundial, confirmando que as alterações profundas provocadas pela COVID-19 no quotidiano das pessoas, tiveram impactos na sua saúde mental e bem-estar, surgindo sintomas moderados a graves de ansiedade, depressão e stress pós-traumático. Paralelamente os resultados a nível mundial, que apontam serem sobretudo os jovens adultos e as mulheres aqueles que apresentam mais sintomas de ansiedade e de depressão.

Vivemos então um momento histórico em que é fundamental haver um exercício diário de autocuidado, paciência, empatia e compaixão. Um momento único, uma situação de crise dinâmica, em que é importante sermos cooperantes, de modo a fazermos parte das soluções e das respostas necessárias que se vão encontrando dia a dia.

Esta vivência pandémica, trouxe-nos muitas experiências, reflexões, dificuldades mas também oportunidades. De uma forma ou de outra, obrigou-nos a parar, a fazer uma pausa que nos pode permitir criar novas estratégias. Estes tempos trouxeram claramente a noção da imprevisibilidade e da vulnerabilidade das nossas existências, mas também puseram à prova a nossa resiliência.

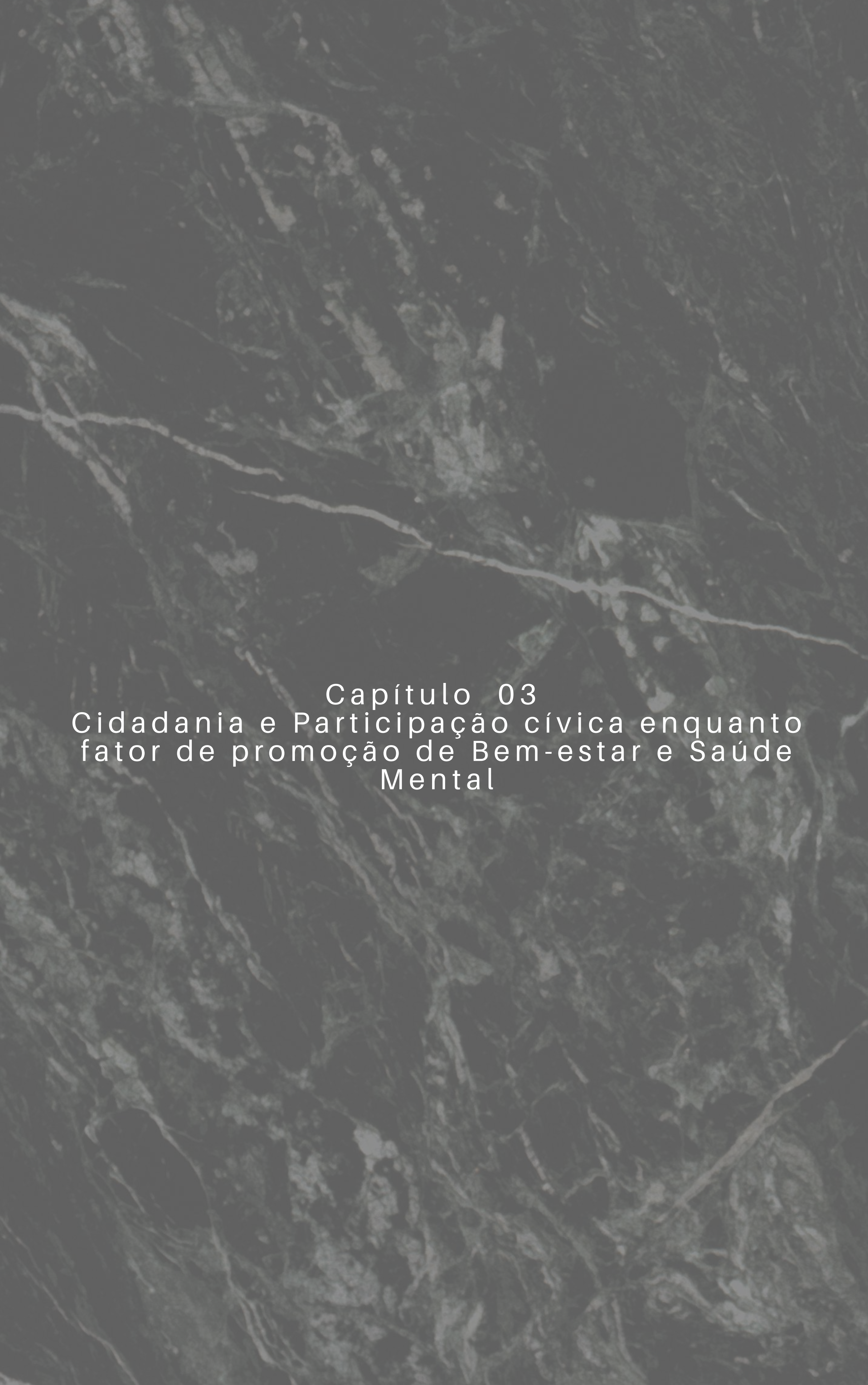
CONTEXTO PANDÉMICO: IMPACTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Apesar do quadro negativo, esta realidade também trouxe repercussões positivas, e essas são já mais palpáveis e evidentes. Trouxe o alerta para as questões ambientais, acelerou o desenvolvimento tecnológico, implantou novas formas de comunicação, e deixou clara a necessidade da competitividade dar lugar ao cooperativismo. Criaram-se novas formas de organização do trabalho e abriu-se espaço à criatividade.

No entanto, a imprevisibilidade que marca o contexto atual e o seu impacto no bem-estar dos indivíduos, não é apenas resultado da situação pandémica. De facto, acontecimentos resultantes das alterações climáticas, crises políticas, guerras, ou conflitos, tal como a situação vivida entre a Rússia e a Ucrânia são exemplos de acontecimentos que afetam a nossa sociedade, com impacto na Saúde Mental dos indivíduos.

Importa pois pensar, como podemos aumentar a nossa capacidade para lidar com estas vivências, encontrar novos equilíbrios e novas estratégias para aumentar o bem-estar.



The background of the page is a dark, textured marbled paper with intricate, swirling patterns in shades of grey and black.

Capítulo 03
Cidadania e Participação cívica enquanto
fator de promoção de Bem-estar e Saúde
Mental

SAÚDE, BEM-ESTAR E DOENÇA MENTAL

A Cidadania, em Saúde, tem pelo menos duas dimensões: a pessoal, ligada à experiência de cada um em relação à sua Saúde e a dimensão pública, de participação no desenvolvimento das políticas e serviços de Saúde. Cada um é o primeiro responsável por zelar pela sua saúde com o dever de a promover, falamos em autocuidados. Por outro lado, cada cidadão tem direito a aceder a serviços e cuidados de saúde na procura do bem-estar mas também a encontrar no seu espaço envolvente, nas relações de proximidade, no seu dia-a-dia, aquilo que a OMS preconiza como cuidados informais.

A OMS entende a Saúde como um *“estado de bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”*, ou seja, *um completo estado de bem-estar, no sentido de estar presente nas várias áreas de vida do sujeito e não apenas como oposição à doença. Já a Saúde Mental, segundo a OMS é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades próprias, pode gerir as suas dificuldades normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutuosa, e é capaz de prestar uma contribuição para a sua comunidade”*.



SAÚDE, BEM-ESTAR E DOENÇA MENTAL

Com esta perspectiva positiva, a OMS convida a pensar a Saúde Mental muito para além das doenças e das deficiências mentais. Portanto, a Saúde Mental está estritamente ligada ao Bem-estar, ou seja à capacidade de amar, produzir e de se relacionar com os outros. A Saúde Mental e o Bem-estar são fundamentais para a nossa capacidade coletiva e individual de pensar, sentir, interagir uns com os outros, ganhar e aproveitar a vida.

Posto isto, a Saúde Mental e a Doença Mental, são dois conceitos diferentes, tal como o é a Saúde e a Doença.

Doença mental, implica mal-estar ou défice funcional, clinicamente significativo com impacto e prejuízo na vida da pessoa doente, a nível pessoal, social, ocupacional ou em qualquer outra área importante da vida da pessoa que: deteriora as suas capacidades e provoca uma mudança inequívoca na funcionalidade do indivíduo, estando o sofrimento e a incapacitação presentes.



A doença mental, tal como a doença do corpo, implica que algo esteja a funcionar mal no cérebro o que provoca a doença, ou seja, a disfunção psicológica. No entanto, esta disfunção é o resultado final de múltiplos fatores: biológicos, genéticos, sociais, psicológicos, ambientais, etc. Não é porque se é diferente que se tem uma doença mental. Salientamos que na adolescência, esta dimensão, a diferença, tem um enorme peso e importância.

Para compreender a saúde e o bem-estar, há que entender o sofrimento e a doença, a ligação e a distinção entre esta linha de vivências.

MITOS DA DOENÇA MENTAL

A DOENÇA MENTAL É COMPLEXA E EXIGE
UMA AMPLA VISÃO PARA A SUA
INTERVENÇÃO, MAS TAMBÉM PARA A SUA
COMPREENSÃO. ENCONTRANDO-SE AINDA
ASSOCIADA A MUITOS ESTIGMAS E MITOS,
DOS QUAIS DESTACAMOS ALGUNS, COMO:

MITO

1

Os problemas de
saúde mental
são raros.

MITO

2

Depressão e
tristeza são a
mesma coisa.

MITO

3

Os problemas
de saúde
mental são de
natureza
puramente
biológica ou
genética.

MITOS DA DOENÇA MENTAL

A DOENÇA MENTAL É COMPLEXA E EXIGE UMA AMPLA VISÃO PARA A SUA INTERVENÇÃO, MAS TAMBÉM PARA A SUA COMPREENSÃO. ENCONTRANDO-SE AINDA ASSOCIADA A MUITOS ESTIGMAS E MITOS, DOS QUAIS DESTACAMOS ALGUNS, COMO:

MITO

4

Os problemas de saúde mental são coisa de gente louca.

MITO

5

Quem não consegue lidar sozinho com os seus problemas de saúde mental é fraco.

MITO

6

Os problemas de saúde mental são causados pela pessoa que deles padece.

MITOS DA DOENÇA MENTAL

A DOENÇA MENTAL É COMPLEXA E EXIGE UMA AMPLA VISÃO PARA A SUA INTERVENÇÃO, MAS TAMBÉM PARA A SUA COMPREENSÃO. ENCONTRANDO-SE AINDA ASSOCIADA A MUITOS ESTIGMAS E MITOS, DOS QUAIS DESTACAMOS ALGUNS, COMO:

MITO

7

Sou o único a sofrer desta maneira, as pessoas que conheço são felizes.

MITO

8

Não posso falar com ninguém sobre o meu sofrimento porque não me vão entender.

MITO

9

A procura de um psicólogo ou de um psiquiatra significa que o caso é grave.

MITOS DA DOENÇA MENTAL

A DOENÇA MENTAL É COMPLEXA E EXIGE UMA AMPLA VISÃO PARA A SUA INTERVENÇÃO, MAS TAMBÉM PARA A SUA COMPREENSÃO. ENCONTRANDO-SE AINDA ASSOCIADA A MUITOS ESTIGMAS E MITOS, DOS QUAIS DESTACAMOS ALGUNS, COMO:

MITO 10

Ir ao psiquiatra é para tomar medicamentos que causam dependência e depois de começar, é muito difícil parar de tomá-los.

MITO 11

Os Antipsicóticos são remédios “para loucos” e não são usados para outros transtornos mentais.

MITO 12

Tomar medicação psiquiátrica faz com que as pessoas fiquem sem vontade própria.

MITOS DA DOENÇA MENTAL

A DOENÇA MENTAL É COMPLEXA E EXIGE
UMA AMPLA VISÃO PARA A SUA
INTERVENÇÃO, MAS TAMBÉM PARA A SUA
COMPREENSÃO. ENCONTRANDO-SE AINDA
ASSOCIADA A MUITOS ESTIGMAS E MITOS,
DOS QUAIS DESTACAMOS ALGUNS, COMO:

MITO

13

Não nos devemos meter na vida dos outros e por isso,
mesmo que perceba que alguém está em sofrimento,
não devo falar com ela.

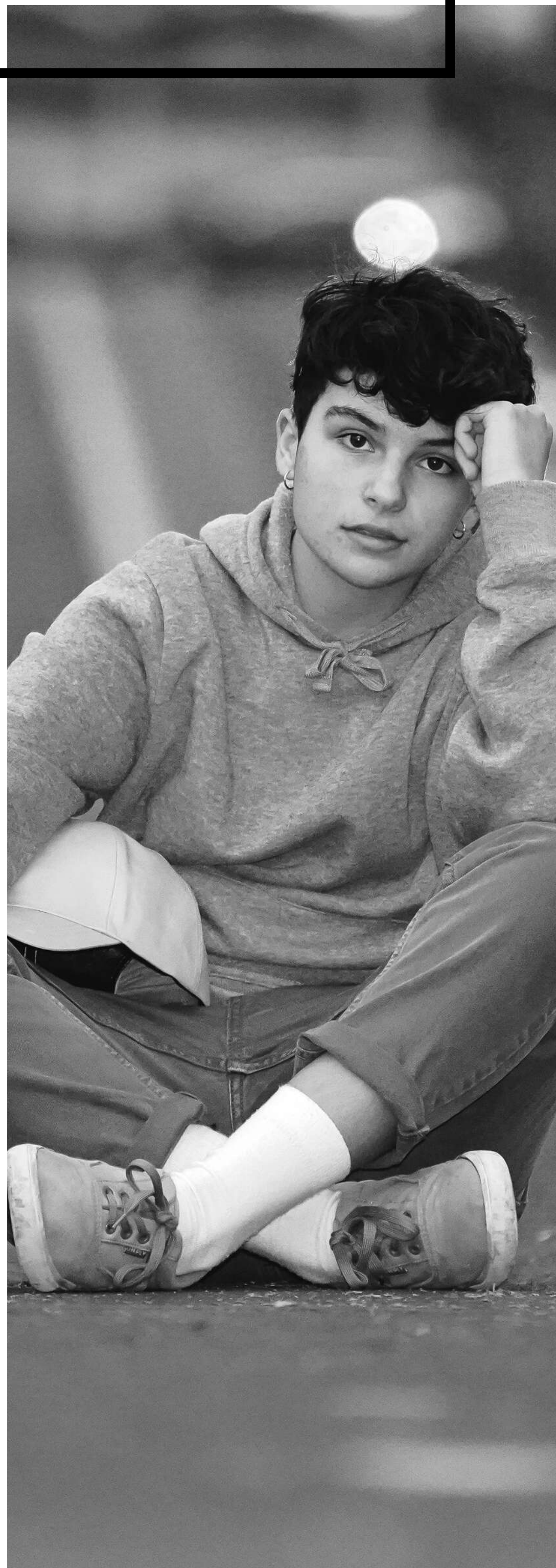
MITO 1

Os problemas de saúde mental são raros.

De acordo com os dados da DGS publicados no relatório “Portugal, Saúde Mental em números – 2013”, já se previa que um em cada cinco portugueses teria um problema de saúde mental diagnosticável ao longo da sua vida, atualmente neste contexto de pandemia, os dados evidenciam um aumento desta proporção, para um em cada três, sobretudo no que se refere aos jovens.

Neste sentido, se antes da pandemia a saúde mental já era uma área preocupante, a situação agravou-se, sendo a Depressão e a Ansiedade, as perturbações que apresentam maior expressão. Estas proporções englobam, da mesma forma, adultos e crianças.

Segundo a Academia Americana de Psiquiatria da Infância e da Adolescência (AACAP) e a OMS - Região Europeia, uma em cada cinco crianças apresenta evidência de problemas mentais e esta proporção tende a aumentar. A Saúde Mental é tema prioritário há vinte anos, tal como referido no Relatório Mundial da Saúde da OMS “Saúde mental: nova concepção, nova esperança” (2001) e já é claramente encarada como um verdadeiro problema de saúde pública, havendo vários alertas da OMS.



MITO 2

Depressão e tristeza são a mesma coisa.

A Tristeza é um sentimento normal, que todos nós sentimos em situações difíceis como a perda de alguém querido. A Depressão é uma perturbação que engloba um conjunto de sintomas persistentes e recorrentes, para além da tristeza, como humor deprimido, alterações de memória e concentração, alterações das funções vitais como sono e apetite, diminuição da capacidade de sentir prazer e da motivação para se envolver em diversas atividades e pode, em alguns casos, levar o indivíduo a apresentar pensamentos relacionados à própria morte.



MITO 3

Os problemas de saúde mental são de natureza puramente biológica ou genética.

As investigações recentes, como por exemplo as levadas a cabo por António Damásio, demonstram um papel claramente importante da biologia e também por vezes da genética, na manifestação de uma doença mental. Mas a maior parte dos problemas ligados à saúde mental, são presentemente conceptualizados como o resultado final de múltiplos fatores: biológicos, genéticos, sociais, psicológicos e ambientais.



MITO 4

Os problemas de saúde mental são coisa de gente louca.

O termo loucura é um conceito sócio-cultural, que nada significa neste contexto. Ter um problema de saúde mental significa precisamente isso, que se tem um problema e que tal como qualquer outra doença, como por exemplo diabetes ou uma gastroenterite, precisa de um tratamento adequado.

O sofrimento psicológico pode afetar qualquer um, ninguém tem resiliência infinita e os rótulos só intimidam e atrapalham o tratamento. Tal como qualquer outra doença, é preciso ser tratada para que os sintomas sejam controlados e, assim, a pessoa possa superar o problema.

MITO 5

Quem não consegue lidar sozinho com os seus problemas de saúde mental é fraco.

Este é talvez o mito mais frequente, mas também o mais danoso. Infelizmente a realidade é que a maioria das pessoas que têm sofrimento psicológico, não procuram ajuda ou tratamento adequado. A ideia de ser fraco, é claramente um preconceito, que impede muitas vezes que a pessoa admita o que sente, até para si própria. Ainda que, por vezes, o esforço para resolver o problema, através de estratégias de coping (tais como o exercício físico, cuidados com a alimentação, sair com os amigos, etc.) possa ajudar a minimizar o problema, pode ser necessário recorrer a ajuda de um profissional de saúde mental. Isto não deve ser encarado com vergonha. Procurar ajuda não significa que se é fraco, significa sim, que se está atento aos pensamentos, emoções e comportamentos, que se percebe e aceita as limitações humanas e naturais, e que se procura cuidados adequados quando as capacidades para lidar com o problema não são suficientes.

A pessoa em sofrimento mental necessita de um tratamento, como qualquer outra pessoa que sofra de diabetes, hipertensão arterial ou cancro. Se alguém tiver um pé partido, deverá escolher esforçar-se para aguentar, com risco de agravar a fratura e arriscar uma incapacidade permanente, ou procurar um ortopedista, para tratar esse problema e voltar a andar como antes? Querer voltar a andar é um sinal de fraqueza? Ou será, que fraqueza é fugir de enfrentar a ideia que se precisa de ajuda, para superar um momento difícil?



MITO 6

Os problemas de saúde mental são causados pela pessoa que deles padece.

Se por um lado, é verdade que, para os conseguirem ultrapassar, as pessoas precisam de conseguir assumir a responsabilidade pelos seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos associados às perturbações, elas não são as culpadas pelo seu desenvolvimento.

A responsabilidade é diferente da culpa, há uma diferença importante entre assumir a responsabilidade, aprendendo a obter o controlo, daquilo que é aceitar a culpa de algo que não se escolhe, embora infelizmente, muitas vezes sejam confundidas. As pessoas não adoecem porque querem. Também não melhoram apenas com a vontade e desejo pessoal.

MITO 7

Sou o único a sofrer desta maneira, as pessoas que conheço são felizes.

A percepção de que todos à minha volta são felizes menos eu, é uma realidade para quem está em sofrimento.

O mito está na ideia tão comum nos dias de hoje de que o sofrimento, não pode fazer parte da vida humana e que por isso temos de evitar a todo o custo demonstrar tristeza e fragilidades. No entanto, os momentos de sofrimento e dificuldade fazem parte da vida de todas as pessoas.

MITO 8

Não posso falar com ninguém sobre o meu sofrimento porque não me vão entender.

Se é verdade que o sofrimento faz parte da vida de todas as pessoas, é também verdade que é importante compartilhar essas vivências com pessoas de confiança para que seja possível encontrar apoio e formas de ajuda.

Os estudos mostram que o apoio informal tem efeitos positivos na redução do stress e dos problemas mentais e psicológicos e no aumento da autoestima e do bem-estar.



MITO 9

A procura de um psicólogo ou de um psiquiatra significa que o caso é grave.

A procura de apoio nesta área não significa necessariamente que se tem uma doença mental, segundo os critérios clínicos, mas pode tão-somente significar que se está em sofrimento emocional, com dificuldades relacionais ou preocupado com aspetos profissionais e pessoais, por exemplo. Estas especialidades profissionais são responsáveis por diagnosticar e tratar casos de sofrimento emocional e o diagnóstico precoce e a profilaxia, como ocorre com qualquer outra doença, é fundamental para evitar um agravamento.

Quando uma pessoa percebe que está em sofrimento e que isso está a interferir com a sua vida, dificultando ou até mesmo impossibilitando as suas relações com os outros, e principalmente quando percebe que sozinha não consegue lidar com estas situações, é recomendável que procure ajuda especializada.



MITO 10

Ir ao psiquiatra é para tomar medicamentos que causam dependência e depois de começar, é muito difícil parar de tomá-los.

Nem sempre é necessário recorrer ao uso de medicação, pois há outros tratamentos, mas também há situações, em que em que os psicofármacos não só ajudam, como podem mesmo ser imprescindíveis para atingir um bem-estar mínimo, em que a pessoa se sinta capaz de desenvolver comportamentos e pensamentos saudáveis. Um cérebro saudável é um cérebro em que existe um bom equilíbrio dos neurotransmissores (dopamina, serotonina, adrenalina, entre outros). É do equilíbrio dos neurotransmissores que emergem emoções e sentimentos normais que governam a nossa vida. Quando nos desequilibramos, por exemplo, com uma depressão, altera-se também o equilíbrio desses mesmos neurotransmissores e muitas vezes o nosso organismo é incapaz de o corrigir por si. Nesses casos, os psicofármacos ajudam a restabelecer esse equilíbrio.

Hoje dispomos de uma enorme variedade de fármacos em psiquiatria, sendo os mais conhecidos os antidepressivos e os ansiolíticos, medicamentos eficientes, que não viciam e não deixam a pessoa “dopada”. Os psicofármacos

Imais recentes causam poucos efeitos colaterais e podem ser ministrados em doses mínimas, dependendo da condição da pessoa. No entanto, existem alguns medicamentos que podem realmente causar dependência, se não forem cuidadosamente prescritos por profissionais com formação necessária. Medicamentos mal administrados podem causar dependência, por isso, a consulta com um psiquiatra é fundamental. Ele conhece as tecnologias farmacêuticas adequadas e as doses corretas para cada situação e indivíduo.

Vale ainda a pena lembrar que os psicofármacos, salvo determinadas situações específicas de doença mental, não têm o intuito de serem de uso contínuo, mas sim, ser um recurso extra e temporário, que ajude a pessoa a melhorar ainda mais, devendo a este somar-se o recurso à psicoterapia para que se possam analisar as atitudes, ideias, emoções e sentimentos do sujeito. A ideia é que, simultaneamente ao uso do psicofármaco, se criem estratégias de controle de ambiente, comportamentos e outras formas alternativas de contornar o que vem causando sofrimento.

MITO 11

Os Antipsicóticos são remédios “para loucos” e não são usados para outros transtornos mentais.

Dentro da psiquiatria a mesma medicação é utilizada em diversas situações, tendo em conta aquilo que clinicamente se sabe ter eficácia, independentemente daquilo que consta na bula. Ou seja, trata-se a ansiedade com antidepressivos, assim como se recorre a antipsicóticos, que em doses mais baixas são usados para várias outras perturbações e sintomas, como o transtorno bipolar, para aumentar o efeito antidepressivo ou até para ajudar a dormir.

MITO 12

Tomar medicação psiquiátrica faz com que as pessoas fiquem sem vontade própria.

Os psicofármacos não modificam o carácter de ninguém, mas sim a forma como a pessoa se sente.

Por outras palavras, modifica a forma como a pessoa “está” mas não o que ela “é”. Uma pessoa deprimida sente tristeza, angústia e pensamentos negativos próprios desta perturbação e que a medicação antidepressiva é capaz de modificar.

Tratada a depressão, o carácter - ou personalidade - da pessoa permanece, independentemente da medicação.



MITO 13

Não nos devemos meter na vida dos outros e por isso, mesmo que perceba que alguém está em sofrimento, não devo falar com ela.

Precisamente porque a percepção de quem está em sofrimento psicológico/mental é de que a sua realidade é única, a pessoa nessa situação tem frequentemente dificuldade em pedir ajuda.

Poder empaticamente abrir espaço para que fale da sua situação, pode dar um grande incentivo para o pedido de ajuda.

Apesar do slogan cada vez mais atual “Não há Saúde, sem Saúde Mental”, a dificuldade em lidar com o sofrimento invisível, continua a levar-nos a tentar ignorá-lo.

E aceitar que as nossas crianças e adolescentes também sofrem, parece ser ainda mais intolerável para o ser humano, pois coloca-nos em causa, a nós adultos, à criança/adolescente que fomos, reflete o nosso sofrimento e deixa-nos muitas vezes com o sentimento de impotência.

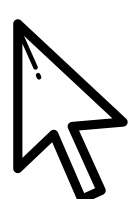
MITOS



REFLEXOS PSIQUIATRA

SABER MAIS

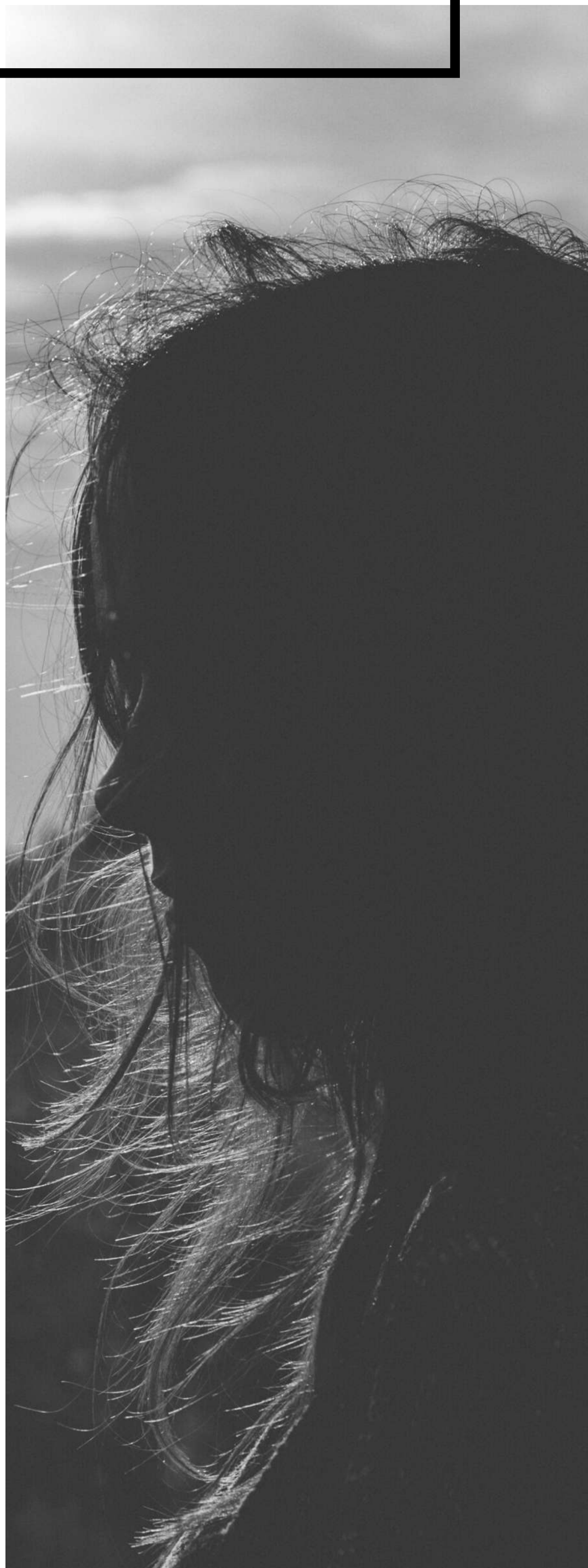
<http://>



S O F R I M E N T O P S I C O L Ó G I C O

Na área da Saúde Mental, o bem-estar e o sofrimento psicológico são extremos de um espectro contínuo, duas dimensões - uma positiva (agradável) e uma negativa (desagradável). O sofrimento psicológico é definido como uma síndrome não específica que incorpora sentimentos de ansiedade, depressão, problemas cognitivos, irritabilidade, raiva e comportamentos obsessivo-compulsivos em resultado de adversidades ao longo da vida, entre outros fatores e que não remetem necessariamente para um diagnóstico clínico.

Pelo que existem muitas formas de descrever a Saúde Mental. Sublinhe-se saúde, e não doença. Podemos descrevê-la como se fosse uma linha contínua, em que numa ponta estará o bem-estar pleno, ou seja a capacidade de utilizarmos o nosso potencial, as nossas competências para "fruir da nossa vida", "estabelecer propósitos", "cumprir objetivos" e no extremo oposto estará a ausência de bem-estar, quando em vez de expandirmos começamos a sentir que "mirramos". Podemos recorrer à analogia, de um balão que começa a perder o ar, fica enrugado, mirrado.



S O F R I M E N T O P S I C O L Ó G I C O

O ser humano perde a vitalidade devido a crises situacionais, perde o sentido das emoções, sente-se confuso, não sendo capaz de recorrer às estratégias de coping, que ficam bloqueadas, iniciando um processo de sofrimento psicológico. Este sofrimento, se não for devidamente valorizado, pode culminar em doença mental, que existe, para alguns autores, num outro continuum, entre a ausência de bem-estar e a presença elevada de sintomas clínicos significativos psiquiátricos, como por exemplo a depressão, que já entra nesse espectro.

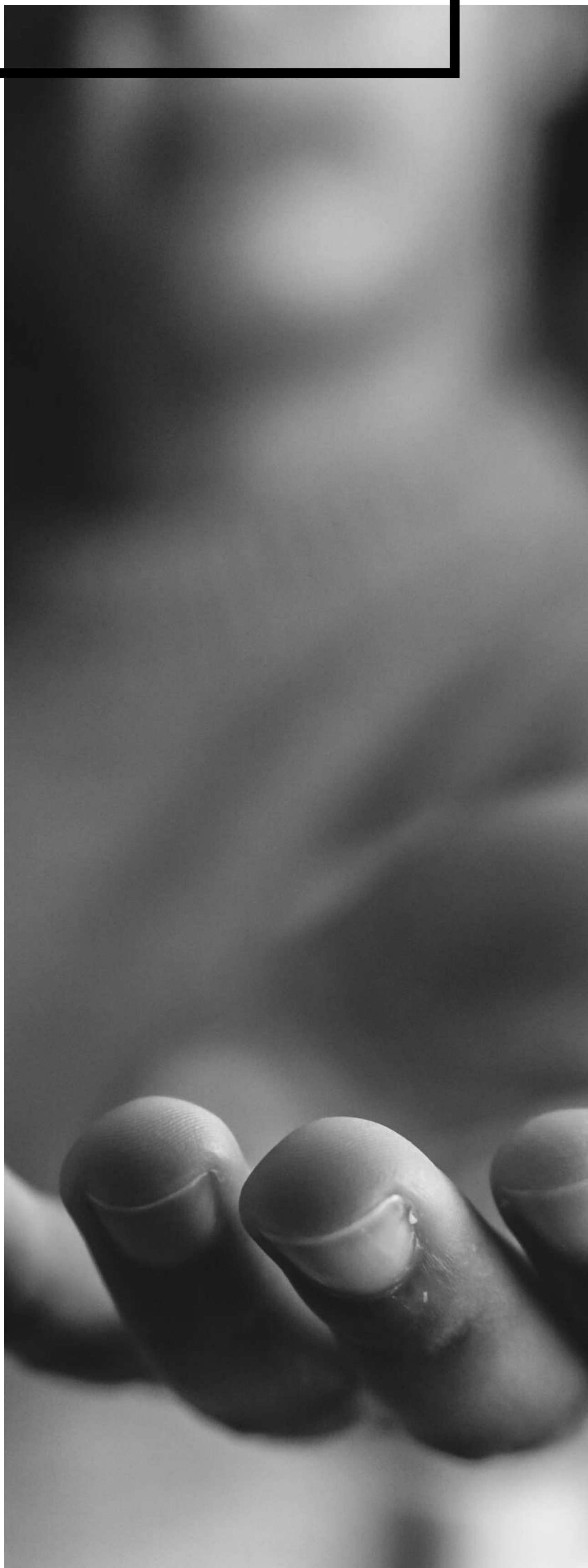
A Saúde Mental é influenciada por vários fatores. A multidimensionalidade e a subjetividade deste conceito, tornam a sua avaliação epidemiológica uma tarefa complexa. Para o mesmo diagnóstico, temos diferentes graus de afeção: há pessoas que sofrem uma incapacidade. Sublinhe-se, as pessoas “sofrem de uma incapacidade, não são a sua doença mental”. A pessoa tem uma depressão, não é um deprimido. Na mesma pessoa, podemos ter ainda alterações da capacidade funcional, conforme o momento da avaliação e nem todas as situações de sofrimento psicológico se configuram como doença.

S O F R I M E N T O P S I C O L Ó G I C O


Atendendo a esta complexidade, os diagnósticos devem ser feitos por profissionais com formação clínica apropriada, experiência e capacidade de avaliação clínica.

Mas se os diagnósticos da doença devem ficar a cargo dos especialistas, a promoção da saúde está ao alcance de todos.

Cada um pode ser responsável pelo seu bem-estar e pelo do outro. Através do envolvimento, da capacitação, da participação, podemos agir como verdadeiros fatores protetores da saúde mental e do bem-estar. Através da ação, podemos fazer face à apatia e encontrar soluções conjuntas e em conjunto.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL



Enquanto os fatores de proteção são características individuais (recursos pessoais) e/ou contextuais (recursos ambientais) que fortalecem e dão suporte ao indivíduo para lidar com diferentes eventos de vida, os fatores de risco, por sua vez, constituem eventos e características negativas que atuam como preditores de problemas emocionais, físicos e sociais ao longo do ciclo vital. São exemplos de fatores de risco: falta de apoio familiar, baixo nível socioeconômico, experiências de vitimização, etc. (Pesce et al., 2004; Poletto & Koller, 2008)

E exemplos de fatores de proteção: autonomia, autoestima, bem-estar subjetivo, competência emocional, afetos positivos, o apoio social, coesão familiar, entre outros (Poletto & Koller, 2008).

A OMS (1986) considera, por isso, que os fatores de risco são características ou condições que ocorrem na vida de um ser humano ou de um grupo, que o expõe a uma maior probabilidade de desenvolver um processo de doença ou de sofrer os seus efeitos.

FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental por outro lado, tal como nos diz João dos Santos, deve colocar em primeiro plano de ação a vigilância das relações afetivas elementares, olhando-as à luz dos contextos em que ocorrem, e do impacto dos fatores patogénicos, num jogo de equilíbrios que se procura gerar a partir do efeito amortecedor dos fatores protetores.

A promoção da Saúde Mental está presente desde o início da vida, refletindo-se na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver as adversidades. A saúde mental não é estanque nem estática, podendo haver desequilíbrios ao longo da vida.

A intervenção precoce, em certos casos, previne complicações futuras e, noutros, facilita a recuperação e a reinserção social nas situações mais crónicas.

O desenvolvimento de competências socioemocionais, de comunicação, resolução de problemas e de autorregulação, funciona como fator ligado à proteção.

Tendo estas considerações em conta, elegemos três fatores primordiais da promoção da Saúde Mental e do Bem-estar: a relação, a comunicação e a interação.



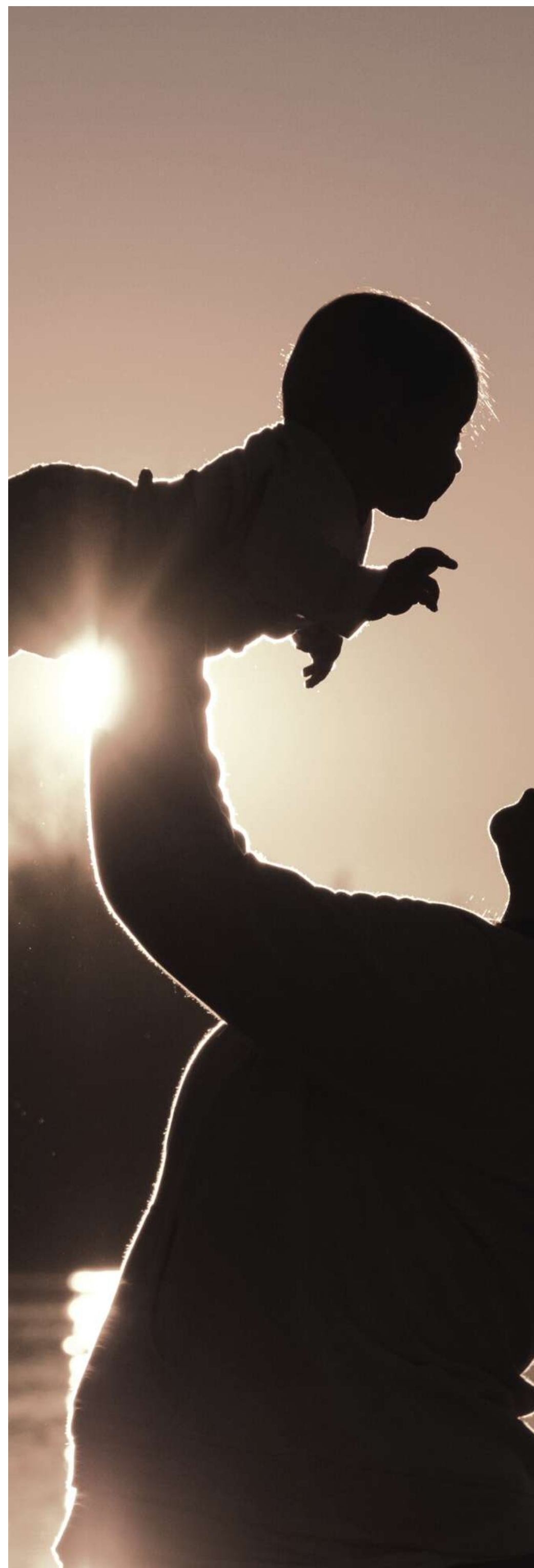
FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

Relação

A investigação clínica e psicológica evidencia a importância das primeiras experiências de vida para o desenvolvimento futuro, que são estabelecidas através das relações precoces. Por isso a prevenção da saúde mental faz-se desde a gravidez, sendo esta uma fase do ciclo de vida fundamental, onde grandes transformações levam a grandes desafios. Uma criança não existe sem uma família; quando nasce um filho, nasce também uma mãe e um pai. O vínculo estabelece-se pelo afeto. O bebé precisa, em primeiro lugar, do amor e da confiança dos pais, mas também precisa de aprender as regras e os valores da sociedade onde vive. A família é o núcleo da sociedade, e é na infância que se constroem os alicerces da cidadania.

Durante a infância as crianças devem ser protegidas e, simultaneamente, ser viabilizada a criação de laços seguros e estáveis com os cuidadores, pais, familiares, educadores/professores ao longo da vida, para que aquelas venham a desenvolver confiança no mundo e em si próprias, pois sabemos que uma ligação forte prepara para uma melhor autonomia.

A relação permite, portanto, um espaço para a escuta empática, estando atento às suas necessidades e singularidades. Encorajando a criança, e mais tarde o jovem a conhecer os seus pontos fortes, mas também as suas fragilidades e dificuldades. É importante lembrarmo-nos que a melhor motivação para aprender é a satisfação na relação.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

Interação

A relação implica sempre interação. Estar em exercício mútuo, em diálogo, o que faz com que haja modificação no desenvolvimento e/ou no estado de cada um. Algumas ideias interagem com outras, partilham-se experiências, criam-se novas perspectivas.

Já sabemos que o nosso corpo reage aos estímulos através das emoções (reação do cérebro ao estímulo, que é expresso no corpo) de forma diferente, consoante os estímulos são agradáveis ou desagradáveis.

Os estudos imagiológicos possíveis nas últimas décadas, mostram-nos como o cérebro processa os estímulos, sendo evidente que perante estímulos agradáveis, a atividade cerebral fica aumentada. As experiências de situações ligadas ao prazer, como ter uma experiência de carinho, recompensa, gratidão, reconhecimento, respeito, trazem-nos uma sensação automática de bem-estar.



Por exemplo, perante uma foto de um bebé, sorrimos espontaneamente.

Pelo contrário, o simples facto de uma pessoa se sentir isolada, não conectada ou rejeitada, produz mal-estar e pode ser preditor de disfuncionamento fisiológico aumentando a probabilidade de desenvolver doenças.

Sermos aceites é importante e por isso, procuramos constantemente a aprovação dos outros. Somos animais sociais por excelência, precisamos do outro para nos sentirmos seguros e também a nossa fisiologia nos leva à procura constante de segurança.

Por isso, procuramos pistas que nos levem a aproximarmo-nos de interações seguras, o que nos trás uma maior sensação de bem-estar, o que nos abre às experiências de partilha e interação.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

Fazer bem ao próximo, amar e ser amado, ter otimismo, estar aberto para conhecer e interagir com outras pessoas, promovendo a segurança, diminui a necessidade do estado de alerta e de desregulação. Estes bons momentos, potenciam o aumento da oxitocina (hormona do bem estar) e ativam o sistema de recompensa.

Por outro lado, o cortisol (hormona do stress), aumenta a amígdala (área responsável pelo alerta às situações de perigo), o stress apodera-se da nossa resposta racional para nos preparar para a reação de defesa contra uma ameaça.

Quando em excesso e permanente, faz com que desenvolvamos um sistema de alerta muito sobre ativado, constantemente em falso alarme, e perante qualquer situação vai desencadear um estado de alerta para reagir a uma ameaça. São estas experiências gravadas na nossa mente, que conduzem às perturbações de ansiedade.



Sabemos que ninguém aprende, nem se desenvolve se não for no seio de uma **RELAÇÃO** significativa e de bem-estar, ou seja - Positiva.

Poderemos então concluir que a matemática do bem-estar será a soma de sentimentos positivos com o fator libertador de hormonas do prazer, que desencadeiam a felicidade, o prazer e a saúde.

As boas lembranças, gravadas na memória, representam pequenos prazeres e grandes compensações, que poderão funcionar como "remédios" para os momentos mais difíceis da vida. Por isso o desenvolvimento só será pleno, se estiver assente no seio de uma relação significativa e positiva.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

Comunicação

Na base da relação e da interação está a comunicação. Comunicar significa "partilhar, participar em algo, tornar comum". Através da comunicação, os seres partilham diferentes informações entre si, tornando o ato de comunicar uma atividade essencial e de importância vital para a vida em sociedade. A comunicação é uma ferramenta de integração, instrução, de troca mútua e desenvolvimento. É um processo que consiste na transmissão de informação entre um emissor e um receptor, que decodifica (interpreta) uma determinada mensagem, que é transportada até ao destinatário através de um canal de comunicação. Este canal e esta decodificação podem ser diversos e são extremamente importantes e têm um forte impacto na qualidade da relação e da interação que é estabelecida.

A comunicação é constante, e muitas vezes é automática, podendo não ser controlada, quando envolve as emoções, como já vimos, ou pode ser pensada e orientada. Para que haja uma construção comum, uma verdadeira troca que possa produzir desenvolvimento, temos de estar atentos à sua qualidade, à forma como emitimos sinais, mas também, à forma como eles poderão ser recebidos e como nós próprios os recebemos. A importância de ajustar o símbolo ao significado, para diminuir as contradições da comunicação, é fundamental.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

A comunicação tem então, uma ligação importante com a Saúde Mental. Em qualquer relação sabemos e sentimos que existem palavras e atos saudáveis - aquelas que promovem o desenvolvimento e a autoestima e as palavras e atos que magoam ou adoecem. As palavras ouvidas, a comunicação negativa poderá conduzir a sentimentos de baixa autoestima, baixa eficácia e num extremo poderá conduzir a quadros de ansiedade e depressão.

Apesar da nossa propensão natural para a procura do bem-estar, facilmente ficamos presos ao estranho, negativo ou desagradável. É aquilo que tem maior impacto, em regra, que nos chama a atenção, até por defesa. Quando há uma interação hostil ou crítica com o outro, e se ferem os seus sentimentos, são necessárias cinco interações positivas para que essa ferida seja reparada.

Este tema é debatido também no campo da educação, onde se conhecem os efeitos benéficos das interações positivas em detrimento das negativas, pois os alunos aprendem melhor com o reforço positivo, do que com a crítica e punição, tal como nos refere o psicólogo Américo Baptista (2012). Por outro lado, uma comunicação positiva proporciona o aumento da autoestima, do bem-estar, das competências globais de desenvolvimento,



proporcionando um ambiente seguro, de confiança e promotor de conquistas e de evolução do ser humano, logo, potencia a aprendizagem.

A comunicação deve, portanto, ser assertiva. A assertividade é uma competência emocional que determina que um indivíduo consegue tomar uma posição, afirma o seu eu e a sua autoestima, demonstra segurança e sabe o que quer, e o que pretende. A assertividade associa-se a um pensamento positivo e proativo Não significa que a pessoa está certa ou errada, mas indica que a pessoa anuncia e defende as suas ideias com respeito pelas ideias do outro, sem ser agressivo. No âmbito da psicologia, a assertividade é a forma habilidosa da expressão tanto dos sentimentos, quanto de pensamentos e necessidades, sem prejudicar o outro ou violar seus direitos. É portanto, uma habilidade a ser aprendida e desenvolvida, sem impedir a livre expressão, entrando em equilíbrio com o outro indivíduo, sem causar prejuízo a nenhuma das partes.

PREVENIR E PROMOVER A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

Como já vimos, a definição que a Organização Mundial de Saúde propõe para o conceito de Saúde Mental, traz um novo paradigma, que se tem vindo a consolidar, e que se caracteriza por considerar o ser humano em toda a sua complexidade, pois remete para aspetos sociais, psicológicos e físicos como dimensões da saúde.

Com esta perspetiva, muito mais abrangente, a Saúde ganha foco em oposição à abordagem clássica, que se centrava maioritariamente na doença, o que leva à segunda mudança paradigmática, que tem a ver com a maneira de lidar com a saúde mental. Com este foco positivo, tem-se vindo a objetivar e a potencializar a saúde psicológica, e o evitar do surgimento de problemas a ela associados, ganhando assim espaço para a prática da prevenção e da promoção.

Estes conceitos são complementares e estão intimamente relacionados, podendo mesmo assumir-se, que ao fazer prevenção se está a promover a saúde. No entanto, compreendem estratégias e objetivos diferentes. A prevenção tem a incumbência de evitar o surgimento de uma patologia específica, por exemplo através da redução dos fatores de risco, mas também de deter o seu progresso e reduzir as suas consequências, por isso direciona-se principalmente a determinadas pessoas ou a grupos de pessoas.



Já a promoção, mais abrangente, consiste em proporcionar às pessoas as condições necessárias para melhorar e exercer o controle sobre os determinantes da sua saúde, envolvendo várias áreas importantes da sua vida. Assim, as ações de promoção procuram fomentar os processos de saúde, enquanto que as ações de prevenção procuram agir antes do aparecimento da patologia, evitando seu surgimento.

PREVENIR E PROMOVER A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

Prevenir e promover a saúde implica então, criar ambientes que promovem e sustentam a saúde mental, o que se configura cada vez mais como um desafio da atualidade, sobretudo em contexto educacional. A escola, como espaço privilegiado para a implementação dessas estratégias, pode contribuir de diferentes maneiras, seja consolidando-se como um ambiente saudável e protetor, seja preocupando-se em desenvolver nas crianças recursos que as ajudem a lidar com os desafios cotidianos e que lhes permitam perceberem-se como protagonistas dos processos de saúde. Isto se entendermos a escola como um espaço que se preocupa com o desenvolvimento da autonomia de seus membros, com a concretização de relações democráticas e solidárias, com a estimulação da reflexão crítica, da valorização das relações humanas e da participação social.

Sabemos, tal como a evidência científica nos tem vindo a mostrar, que cerca de 80% dos problemas de saúde mental da fase adulta surgem durante a infância e adolescência (Francis Lee, 2014 cit por Margarida G. de Matos et al., 2018).

Sabemos também que a infância e a adolescência são etapas cruciais para intervenções precoces e que, nesta perspetiva,



as vivências no espaço escolar influenciam aquilo que são os padrões de relacionamento que as crianças estabelecem entre si e com o mundo, portanto, trabalhar o desenvolvimento de estilos de relação saudáveis neste espaço torna-se fundamental, para promover uma nova geração de adultos saudáveis e produtivos que possam, por sua vez, vir a ajudar as suas comunidades.

PREVENIR E PROMOVER A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

A Organização Mundial de Saúde, alerta precisamente para a necessidade de os adolescentes poderem ter a possibilidade de desenvolver o sentido positivo de identidade, a capacidade de gerir pensamentos, emoções e de construir relações de afeto e sociais; a aptidão para aprender e para adquirir uma adequada educação; a capacidade para uma plena participação ativa na sociedade, com a contribuição para as estratégias de desenvolvimento; e ainda para a necessidade de promoção da autonomia, resiliência e do empoderamento e de formação em habilidades e competências para a vida.

Prevenir na idade jovem é, pois, uma grande oportunidade, de a montante, se poderem promover práticas e comportamentos saudáveis, com impacto positivo na vida adulta. Mais ainda, as ações de promoção e prevenção têm vindo a apresentar resultados positivos e benefícios não apenas na redução de custos ao nível dos tratamentos remediativos, como também na possibilidade de se fazer a identificação precoce de transtornos, o que permite resolvê-los com intervenções mais simples.

Portanto, é necessário projetar e implementar intervenções na população adolescente com o objetivo de construir forças e recursos evolutivos que favoreçam o desenvolvimento positivo, bem como prevenir os fatores de risco e promover competências para os gerir. Estas intervenções implicam uma abordagem multidisciplinar que se deve focar na articulação de recursos, no envolvimento de parceiros tais como a família, a escola, os pares e os serviços de saúde.



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

vídeo

1

vídeo

2

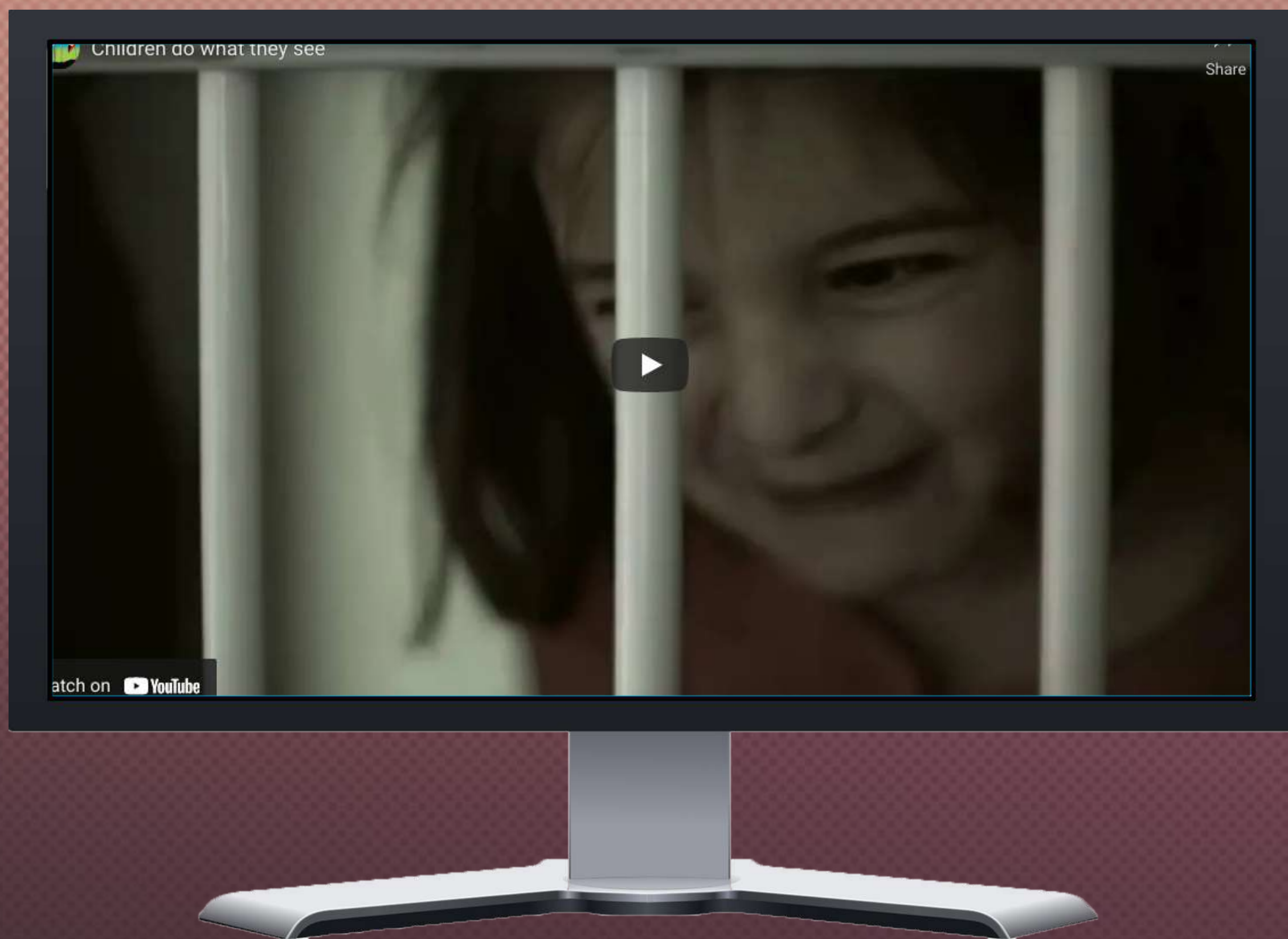
vídeo

3



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

vídeo **1** **vídeo** **2** **vídeo** **3**



FATORES PROTETORES E DE RISCO DA SAÚDE MENTAL

vídeo **1** **vídeo** **2** **vídeo** **3**





Capítulo 04
Metodología
"Círculos de Ciudadanía"

Desde 2018, a Between tem vindo a apostar no desenvolvimento de um programa - "Círculos de Cidadania" - que possa ser implementado tanto no contexto escolar como comunitário. Este trabalho tem vindo a ser desenvolvido sob a monitorização da investigadora Professora Doutora Maria Fernandes-Jesus, que tem assegurado a avaliação da sua implementação e resultados.

"Círculos de Cidadania" é um programa que promove a criação de espaços de participação e a organização de pessoas por áreas residenciais/localidades, tendo por mote os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) definidos pela Organização das Nações Unidas, de forma a contribuir para um mundo melhor. Considera que organizações baseadas na vizinhança são mais eficazes na garantia da inclusão de todos.

Ao se concentrar na participação cívica, os "Círculos de Cidadania" apoiam a organização de comunidades locais para que possam agir de maneira concertada, comprometida, consciente e crítica, a fim de atender às suas necessidades, problemas e aspirações.

Podem ser aplicados a qualquer grupo populacional, a partir dos 8 anos de idade.

A sua pertinência está em ir ao encontro do facto de muitas pessoas não serem tidas em conta nas decisões que são tomadas e que influenciam diretamente a sua vida. As crianças são um grupo populacional exemplo.

O programa fomenta a construção de relacionamentos que permitem que as crianças/jovens expressem os seus pensamentos, ideias e sentimentos. Promove a reflexão, a capacidade de escuta e de expressão, a tolerância à diferença, a empatia e a criatividade.

Permite que todos sejam escutados e tenham espaço para contribuir para uma mudança conjunta.

Possibilita que as suas preocupações e opiniões sejam ouvidas, registradas e levadas em conta no nosso espectro social e político.

O projeto "À Volta das Conversas" utiliza como metodologia o programa "Círculos de Cidadania" mas adaptado à intervenção focada na promoção e reflexão sobre o bem-estar e a Saúde Mental. Esta adaptação resulta de um trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em parceria com a SIGMAmente - Associação sem fins lucrativos, de apoio à Saúde Mental Infantil e Juvenil.

A metodologia consiste na criação de fóruns/círculos de 15 a 20 pessoas (crianças e jovens ou adultos), com 2 facilitadores por círculo, preferencialmente residindo na mesma área geográfica.

O principal objetivo desses círculos é constituir espaços de debate, reflexão e planeamento de ações com vista a melhorar as condições da comunidade em questão.

Estes círculos decorrem semanalmente e duram cerca de 90 minutos.

A metodologia pressupõe a realização de sessões de diagnóstico da situação atual da comunidade/território e sessões que levam à construção de um sonho conjunto, para o qual as pessoas pretendem que ela evolua.

Recomenda o uso de ferramentas participativas e dinâmicas colaborativas para facilitar este processo.

Quando os círculos atingem um número significativo num território, são escolhidos representantes de cada círculo formando outro nível de debate.

O seu funcionamento é regido pelos princípios da sociocracia e as decisões são tomadas por consentimento.

Estando o programa focado em promover a reflexão sobre o bem-estar e promover a Saúde Mental junto de jovens, convidando-os a participar e agir, torna-se fundamental ter em consideração o conceito de Participação em si mesmo e a forma como é concebido neste contexto.



Capítulo 05
Participação

ESCALADA DE PARTICIPAÇÃO

A participação social surge como elemento crucial para a promoção da cidadania e na construção de sociedades onde cada um compreenda a sua importância para o bem-estar coletivo.

Ao promover-se a participação efetiva das comunidades no ciclo de vida de um projeto, promove-se implicitamente a educação para a cidadania, pois consciencializa-se, pelo envolvimento da(s) comunidade(s) nas diferentes fases do projeto, para a compreensão que a participação é um direito reservado a todos, cuja gratificação se reflecte na melhoria do bem-estar coletivo.

Nesta lógica, a participação efetiva promove uma inversão na tradicional lógica de concretização dos projetos, pensados de cima para baixo, onde as comunidades dificilmente têm poder de agência ou são exclusivamente consumidoras destes projetos.

Para se compreender melhor o conceito de participação que aqui estamos a mobilizar, recorreremos à imagem de uma escada (Fig. 01), representativa dos diferentes níveis de participação cidadã (Arnstein, 1969; Hart, 1992).

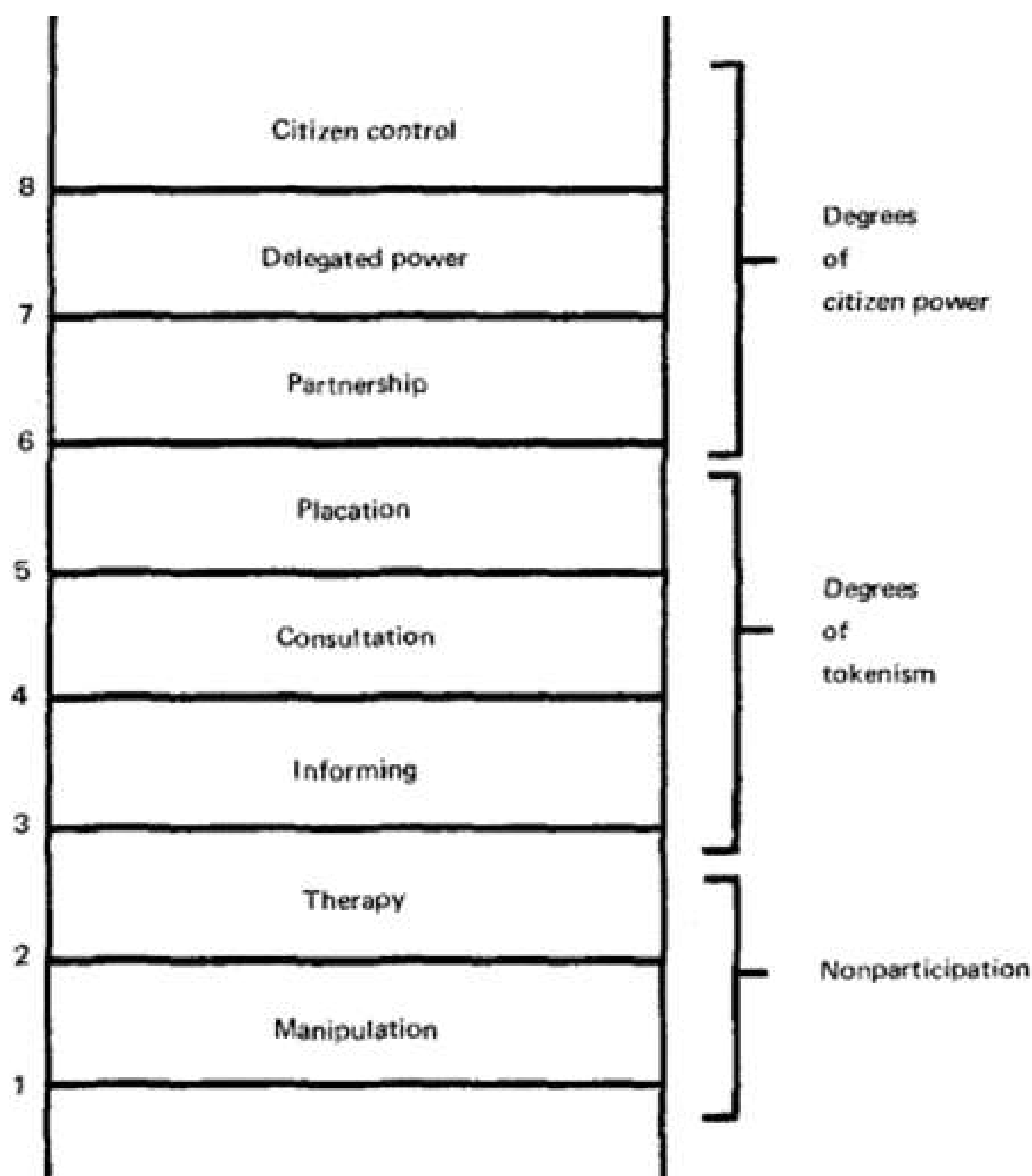
Os dois primeiros degraus designados por manipulação e terapia, refletem o estágio da não participação cidadã.

Nesta lógica de entendimento, os gestores dos projetos reconhecem-se a si mesmo como os verdadeiros conhecedores da realidade, chamando a si a função de “educar” ou “curar” as populações alvo, às quais se destinam os projetos.

Os degraus 3 e 4 referem-se, respetivamente, a dar informação e consultar a população alvo. Neste estágio, conhecido por “tokenismo”, cria-se a ilusão que as comunidades participam nos projetos, pois elas ouvem e são ouvidas. Contudo, não há a garantia que as informações recolhidas sejam efetivamente consideradas. O 5º degrau - conciliação, circunscreve-se num estágio mais elevado de “tokenismo”, pois permite às comunidades expressarem as suas opiniões quanto à execução dos projetos, no entanto, cabe sempre aos gestores do projeto a decisão de considerar como válidas essas sugestões ou não.

Os restantes degraus, 6 - parceria; 7 - delegação de poder e 8 - controlo cidadão, agrupam-se no estágio em que o cidadão, embora em diferentes graus, têm capacidade de agência dentro da estrutura do projeto.

ESCALA DE PARTICIPAÇÃO



Neste sentido, o que se pretende é que as comunidades com as quais trabalhamos, não sejam apenas receptoras dos projetos, e sim, que tenham um papel ativo e relevante na coprodução, nas tomadas de decisões e no processo de gestão desses projetos. Esse processo passa também por valorizar o que já existe, perceber as intenções subjacentes e o formato como é desenvolvido e integrar como bases enraizadas de uma participação mais alargada.

Shier (2001) é outro autor de referência no âmbito da promoção da participação das crianças.

O seu modelo concentra-se mais nos papéis dos adultos do que no status das crianças nos projetos. Do nível mais baixo - as crianças são ouvidas - até o mais alto - as crianças compartilham poder e responsabilidade pela tomada de decisão - Shier enquadra perguntas a serem consideradas pelos adultos ao planejar ou avaliar projetos participativos em torno de 'aberturas', 'oportunidades' e 'obrigações'.

Nível 1: as crianças são ouvidas:

- Está disponível para ouvir as crianças?
- Trabalha de uma maneira que lhe permita ouvir crianças?
- É um requisito político que as crianças devem ser ouvidas?

Nível 2: as crianças são incentivadas a expressar suas opiniões:

- Está disponível para apoiar as crianças a expressar os seus pontos de vista?
- Tem uma série de ideias e atividades para ajudar as crianças a expressar seus pontos de vista?
- É um requisito político que as crianças sejam apoiadas na expressão de seus pontos de vista?

ESCALA DE PARTICIPAÇÃO

Nível 3: as opiniões das crianças são levadas em consideração:

- Está disponível para ter em consideração as opiniões das crianças?
- O seu processo de tomada de decisão permite que você leve em consideração as opiniões das crianças?
- É um requisito de política que as opiniões das crianças recebam o devido peso na tomada de decisões?

Nível 4: as crianças estão envolvidas nos processos de tomada de decisão:

- Está disponível para permitir que as crianças participem dos seus processos de tomada de decisão?
- Existe um procedimento que permita que as crianças participem dos seus processos de tomada de decisão?
- É um requisito político que as crianças sejam envolvidas nos seus processos de tomada de decisão?



Nível 5: as crianças compartilham poder e responsabilidade pela tomada de decisão:

- Está disponível para compartilhar parte do seu poder adulto com as crianças?
- Existe um procedimento que permita que crianças e adultos compartilhem poder e responsabilidade pelas decisões?
- É um requisito político que crianças e adultos compartilhem poder e responsabilidade pelas decisões?

Independentemente do público-alvo de intervenção, no desenvolvimento de projetos que se pretendem participativos, propomos este exercício como forma de reflexão e consciencialização sobre a real disponibilidade de promoção de uma efetiva participação.

ESCALA DE PARTICIPAÇÃO

Aspetos a assegurar para que haja Participação

Para haver participação torna-se fundamental assegurar um conjunto de condições que se apresentam abaixo. Bastará que tal não esteja assegurado numa das condições para que a participação continuada fique necessariamente comprometida, já que as mesmas passarão a assumir-se como gatilhos de bloqueio.

Propósito claro em que as pessoas se revejam

Para que as pessoas possam sentir-se motivadas a participar, o convite à participação deve ser claro e a temática em causa tem que ser considerada como relevante.

Gatilho que bloqueia: se o apelo à participação não for claro ou as pessoas não se revejam ou não lhe confirmam importância suficiente face ao contexto espaço-temporal, a participação fica comprometida.

Possibilidade de ter voz

A nossa sociedade tende a estereotipar diferentes grupos e frequentemente a estigmatizar por pertencer a determinada faixa etária (exemplo ser criança), por viver

num determinado território (bairro social, ou bairro de zona nobre), pela profissão ou nível socioeconómico que ocupa (se é operador de supermercado ou médico), pela nacionalidade, raça, género sexual, etc. É importante assegurar condições de qualidade para que todas as pessoas se possam expressar.

Gatilho que bloqueia: Quando existem evidentes discrepâncias na possibilidade de ter voz (exemplo: tempo para se expressar) ou formas de comunicação que não são apoiantes e abertas à partilha de perspectivas, sobretudo nos processos de tomada de decisão, a participação fica comprometida.

Escuta (mente aberta e com empatia)

Para que haja participação e para que alguém possa ter voz, tem que existir quem a escute efetivamente. Esta escuta deverá partir de um lugar ausente de preconceitos e pré-juízos (mente aberta) e com empatia, no sentido de procurar colocar-se no lugar de quem se expressa e tentar perceber a sua perspetiva, mesmo que não confirme a experiência de quem escuta.

Gatilho que bloqueia: se a escuta realizada não existe, não é autêntica ou é condescendente, o ambiente não é seguro. Não há uma verdadeira possibilidade de ter voz e é efetivada uma desvalorização de quem comunica.

ESCALA DE PARTICIPAÇÃO

Ambiente seguro

A nossa Sociedade tende a valorizar a competição face aos processos colaborativos.

Assim, torna-se fundamental assegurar espaços que assegurem a segurança para participar, respondendo aos medos de ser atacado ou ridicularizado, bem como ao medo de errar (que faz parte de qualquer processo de aprendizagem).

Se esses espaços não forem assegurados, o sentimento de entrada numa zona de pânico pode ser muito fácil e doloroso, tornando-se fácil abandonar o processo.

O papel do facilitador é contribuir e, na medida do possível, assegurar ambientes seguros de participação. Torna-se fundamental que os facilitadores tenham um elevado nível de consciência das suas crenças, ideologias, etc. e que tenham uma especial atenção ao seu próprio comportamento (verbal e não verbal - exemplo, tendência para agir imediatamente sem reflexão e sem permitir o crescimento).

Gatilho que bloqueia - Há diferentes contextos na nossa sociedade violentos, em que predomina a lei do mais forte (exemplo, alguns bairros sociais, escolas, famílias).

Valorização/ eficiência / significativo

Torna-se fundamental que os facilitadores e gestores de processos participativos ganhem a confiança das pessoas, no respeito e tratamento com todos os elementos, na consistência da sua atuação.

Gatilho que bloqueia - se as pessoas se sentem dominadas por sentimento de impotência ou se convencem que a ação que podem concretizar não tem impacto, não é valorizada/ reconhecida ou não é considerada significativa, a participação é difícil de ocorrer.

Frequentemente estes sentimentos estão associados a experiências anteriores de ciclos de participação inconsequentes, que não levaram a nada, aumentando a percepção de ineficácia.



ESCALA DE PARTICIPAÇÃO

Sentimento de pertença

As pessoas só participam de modo regular quando sentem que integram um grupo, que fazem parte. De facto, este é um processo que se retroalimenta: quanto mais uma pessoa participa, mais sente que faz parte e quanto mais sente que faz parte, maior é a probabilidade de participar.

Assim sendo, torna-se fundamental trabalhar o estabelecimento de laços entre os diferentes elementos, apostar no desenvolvimento de uma linguagem comum. Será da participação continuada, da realização de ações conjuntas que se cria uma identidade de grupo.

Gatilho que bloqueia: rejeição imediata de algum elemento no contexto de grupo limita muito a participação.

A real PARTICIPAÇÃO exige que cada indivíduo se comprometa em trabalhar a si mesmo com profundidade e constância.

Deste modo, a criação de espaços de efetiva participação requerem pessoas conscientes, responsáveis e íntegras que assegurem/facilitem a possibilidade dessa mesma participação, considerando também as necessidades, emoções e sentimentos dos participantes.





Capítulo 06
Necessidades, Emoções
e Sentimentos

NECESSIDADES

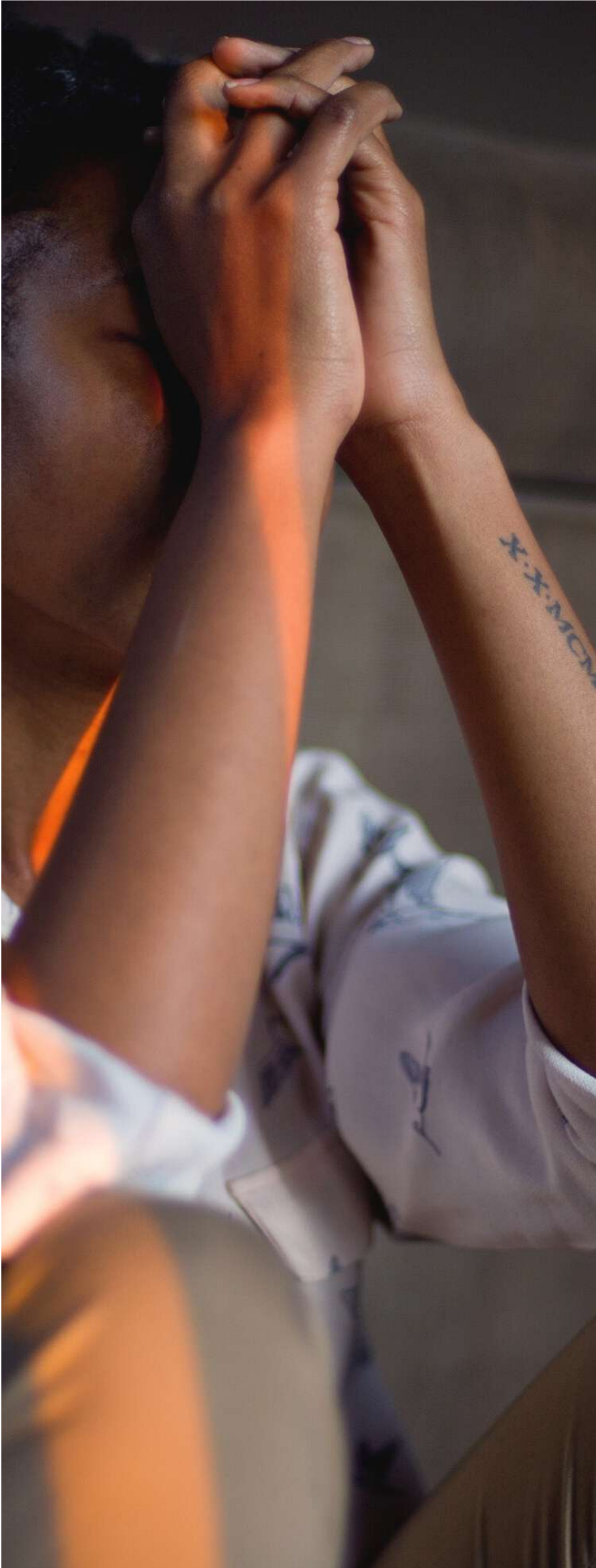


Maslow, em 1954, propôs a noção de necessidade como a fonte de energia para as motivações. Segundo a sua teoria, os seres humanos possuem uma série de necessidades em comum que devem ser supridas por ordem de prioridade. As necessidades da base representam os níveis básicos de sobrevivência, como alimentação, respiração ou sono. Já os níveis mais altos estão conectados com o lado emocional, como a aceitação social e a autovalorização.

À medida que vamos atingindo cada um dos níveis, vamos estando mais preparados e motivados para seguir em diante até o máximo da nossa realização pessoal, já quando as necessidades anteriores deixam de estar satisfeitas, pode surgir o medo e logo o bloqueio. Tendo esta noção em conta, tal como descreve Maslow, podemos escolher recuar em direção à segurança ou avançar em direção ao crescimento. Mas estes níveis mais do topo, estão sempre dependentes da nossa motivação.

Esta foi uma das primeiras teorias sobre motivação e ainda que muitas lhe tenham seguido, vindo acrescentar e desenvolver aquilo que é a noção das necessidades humanas, esta base continua a ser uma das mais conhecidas e a funcionar como base de desenvolvimento deste tema, persistindo o ser inegável que as necessidades fisiológicas têm de estar asseguradas para se poder prosseguir no desenvolvimento.

EMOÇÕES



A emoção é um programa de ações sucessivas, que apesar de não intencionais, exercem influência sobre nós. Uma das suas funções principais é a de nos preparar fisiologicamente para a ação. Esse é, talvez, o primeiro sentido no qual as emoções ajudam a satisfazer as necessidades. Por ex,: quando sentimos medo porque vemos uma cobra, antes de pensarmos se ela é venenosa ou não, o nosso corpo já reagiu, o nosso ritmo cardíaco aumenta, para que chegue mais sangue aos músculos e possamos movê-los para escapar fisicamente do possível perigo. Não perdemos tempo a pensar e assim, aumentamos as nossas possibilidades de sobrevivência.

As emoções, são hoje em dia entendidas, elas próprias, como fisiológicas. São ações, não controladas, que são visíveis/observáveis. São o movimento-base, todos os organismos vivos as expressam. Se atacarmos uma bactéria, a bactéria reage, move-se, defende-se. No ser humano, as emoções são traduzidas na expressão da cara, na pele, nos movimentos que se fazem, etc

As emoções são guias internos que nos preparam fisiologicamente para a ação, ajudam-nos a satisfazer as necessidades de sobrevivência, a distinguir entre o que nos faz sentir em perigo e o que nos produz bem-estar. Têm igualmente o papel de comunicação da informação aos outros sobre como percebemos e interpretamos os estímulos, tanto internos quanto externos. É a primeira comunicação, é rápida, natural e intuitiva, que incentiva ou motiva à relação e comunicação com o outro.

EMOÇÕES

Todas as emoções têm um propósito, todas são válidas e importantes, não fazendo sentido falar em positivo e negativo, mas sim em agradável, como a alegria, ou em desagradável, como a raiva e a impotência.

Todas as emoções são úteis pois dão informação valiosa sobre cada situação, ajudam a identificar se a experiência nos convém ou não, conforme a sentimos de maneira agradável ou desagradável, permitindo que façamos escolhas.

Em suma, as emoções são valiosas porque, nos ajudam a satisfazer as necessidades, guiam-nos para sabermos como agir e graças a elas, podemos sobreviver e comunicar.

Os estudos atuais, tornam cada vez mais claro que, ao contrário do que Descartes afirmava, os processos cognitivos não podem ser separados dos processos emocionais, nem estes podem ser separados dos processos fisiológicos. A concepção do Ser Humano dividido entre Corpo e Alma, ou mais finamente entre Corpo Emoção, Razão e Espírito, deixou de poder ser equacionada desta forma. Não existe uma razão pura, tal como Descartes defendia. Hoje é indubitável que a razão depende da emoção.



Segundo António Damásio, parece existir um conjunto de sistemas no cérebro humano, dedicados ao raciocínio com vista à elaboração de respostas, influenciado por emoções e refletido nos sinais físicos. Ou seja, a emoção é despoletada pela mente, mas não acontece na mente. A emoção é uma espécie de concerto de ações que acontecem dentro do corpo, nos músculos, coração, pulmões, nas reações endócrinas. Primeiro, sentimos as emoções e, só depois decidimos o que fazemos com elas, sendo assim responsáveis pelos nossos atos. Já as funções de agir, pensar e sentir, são funções do corpo que se efetuam na mente.

Neste contexto, as emoções, bem direcionadas, parecem constituir um sistema de apoio sem o qual a dimensão racional não pode operar adequadamente. Não há tomada de decisão isenta da influência da emoção e as memórias impregnadas das emoções são responsáveis, em grande parte, pelo comportamento humano.



SENTIMENTOS

Emoção e sentimento não são a mesma coisa. Podemos dizer que a diferença fundamental se prende com a distinção entre aquilo que é comportamental e aquilo que é mental.

A Emoção --» É uma reação inata, o sistema de reações é inato e desencadeado por um determinado processo, geralmente um processo intelectual, uma coisa que se percebe, se ouve, que se vê, etc., e depois acontece dentro do corpo, dessa forma complexa.

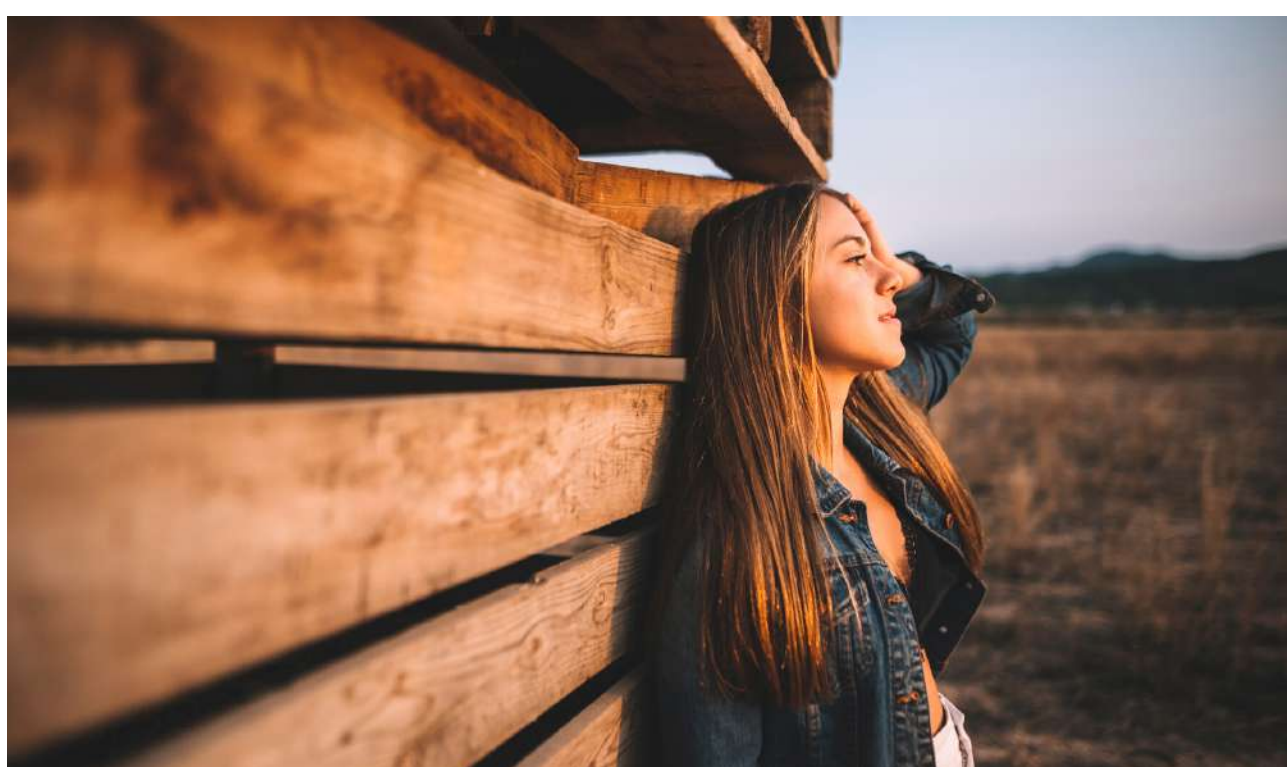
O sentimento --» é uma reação refletida, pensada. Pode haver uma profunda tristeza, mas é possível escondê-la, enganar o outro e ter um comportamento como se estivesse alegre. Não é visível, passa-se dentro da mente e não é objetivo.

Enquanto as Emoções são o movimento-base, os Sentimentos são a representação do imperativo homeostático. O Sentimento é o delegado da homeostasia para a qual o corpo tende na procura do seu bem-estar. O Sentimento é uma expressão do estado em que



o organismo se encontra. Diz-nos se esse estado é válido ou não. Ou estamos em situação de sofrimento e dor e, portanto, em desequilíbrio, ou em situação de desejo e alegria, logo em equilíbrio homeostático. Ou seja, a expressão de uma emoção (o sentimento) diz-nos se o nosso organismo - o TODO - está a funcionar bem ou não. Quando não está a funcionar bem, sofremos. Quando está a funcionar bem, sentimos bem-estar.

Podemos então concluir que as Emoções, têm um forte e claro impacto na nossa saúde e no nosso bem-estar. Elas organizam ou desorganizam a nossa mente, pois são responsáveis pelos que sentimos - os nossos Sentimentos.





Capítulo 07
Adolescência e
desenvolvimento

TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Estamos habituados a pensar nos bebês como seres deslumbrantes, a olhá-los com carinho e enlevo. Já no que se refere aos adolescentes, a imagem vem carregada de preocupação, tensão e medo. Parece que estes seres passam da bela (bebê) ao monstro (adolescente), sem continuidade ou ligação. Na verdade, aquele filho/filha, aluno/aluna, aquela pessoa, é a mesma... ela só está em evolução!

A diferença de gerações pode ser um obstáculo à relação entre adultos e adolescentes. Para o adulto, torna-se um verdadeiro desafio lidar com o turbilhão de emoções e comportamentos típicos da adolescência. As crianças dóceis e obedientes “transformam-se” em seres que têm um espírito crítico e que põem tudo em causa e vem ao de cima a dificuldade de compreender e lidar com as suas mudanças comportamentais. Na realidade, este período poderá revelar-se como uma fase do desenvolvimento humano particularmente complicada, quer para o adolescente, quer para os adultos à sua volta. A forma de ver o mundo é diferente, a tolerância é em regra escassa e a polarização de pretensões entre adultos e adolescentes, provoca confrontos na relação que aumentam o comportamento rebelde e de oposição típico e necessário do adolescente.

É uma fase em que o adolescente procura a sua própria identidade e questiona as regras e limites impostos. O adulto, por seu turno, perante um ser que agora já é “grande”, frequentemente exige que tenha responsabilidade, que se aplique, que saiba o que quer agora e o que vai ser no futuro. Mas na realidade um adolescente não é um adulto, nem é já uma criança! Sendo a adolescência a fase da procura da identidade e da independência, parece ser um contra senso aquilo que exigimos e aquilo que lhes dificultamos. Não lhes damos muitas vezes a possibilidade de a exercer, perceber, procurar. Na Adolescência é fundamental a experimentação, a procura de caminhos, volta-se à fase do teste e do encontro do limite. A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado por impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e por esforços do indivíduo para alcançar os objetivos relacionados com as expectativas culturais da sociedade em que vive. É uma segunda fase de crescimento para a separação e para a individuação - ADOLESCER = CRESCER.



TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Os limites cronológicos da adolescência são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) entre os 10 e os 19 anos. Esta fase de crescimento específica, inicia-se por volta dos 13 anos e segue até cerca dos 19/20, (embora saibamos que o pleno desenvolvimento do cérebro parece só estar conseguido quase perto dos 30) mas as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem neste período geralmente começam mais cedo, durante a pré-adolescência, isto é, entre 9 e 12 anos.

Sabemos hoje que a adolescência é uma questão biológica! Os antropólogos descobriram que praticamente todas as culturas do mundo reconhecem a adolescência como um período singular, durante o qual os adolescentes preferem a novidade, as coisas excitantes e os seus iguais. Este reconhecimento quase universal contradiz o conceito segundo o qual se trata de uma invenção cultural e não de uma etapa genética da vida.

A cultura não pode inventar a adolescência. A singularidade deste período emerge da genética e de processos de desenvolvimento selecionados ao longo de milhares de gerações, por desempenharem um papel de maior relevo durante este importante período de transição: gerar uma criatura idealmente capacitada para



abandonar um lar seguro e passar a movimentar-se em território desconhecido. Excitação, novidade, risco, companhia dos iguais - São características definidoras da adolescência, tarefas fundamentais para que se tornem mais adaptáveis como indivíduos e como espécie.

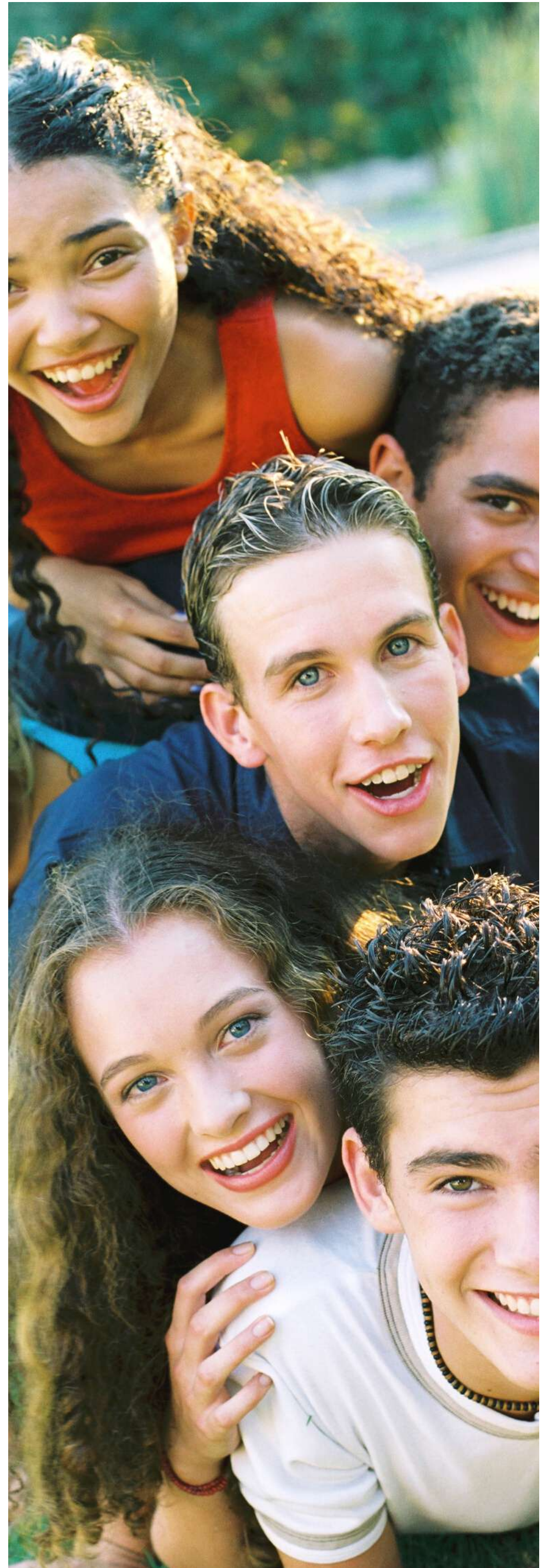
É sem dúvida por isso, que estas características parecem manifestar-se em quase todas as culturas humanas, modernas ou tribais. Já em 1610, William Shakespeare, no Conto de Inverno, se referia aos jovens como cérebros ferventes. A sua referência à rebeldia típica dessa fase da vida revela que nada mudou ao longo do tempo.

TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

No que se refere ao DESENVOLVIMENTO, a partir da pré-adolescência, sensivelmente entre os 11 e os 13 anos de idade, as crianças passam por diversas alterações físicas: desenvolvem pelos no corpo, dá-se o aumento da transpiração, os rapazes começam a crescer rapidamente, em altura e peso, mostrando a maturação dos órgãos genitais e sua voz começa a mudar, as raparigas começam a desenvolver os seios e começam a menstruar.

Estas mudanças físicas na adolescência são importantes e estão associadas ao desenvolvimento sexual, quer físico quer psicológico. São fundamentais para o normal e saudável crescimento, mas não são a resposta para todos os comportamentos que os adultos têm dificuldade em entender/aceitar. As hormonas são um bode expiatório invisível, mas que na verdade, não explicam as tarefas da adolescência. Quem comanda as mudanças da adolescência, inclusive a produção da hormona sexual, é o cérebro! É através do cérebro que tudo se passa - o que sentimos, como nos movimentamos, como interagimos, o que pensamos, como amamos, como nos relacionamos com os outros...

Na realidade, muito mais do que a sexualidade, o que está em causa é o desenvolvimento emocional.



TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Eles começam a olhar para o mundo de forma mais profunda, mas o lado emocional não está totalmente amadurecido. São mais impulsivos, reativos e intensos. Percebem as incongruências, mas não sabem como lidar com elas. Daí surgem embates com os adultos e com a família. Mas também é nesta fase que o adolescente passa a possuir ferramentas que o preparam para a vida adulta. Surge a capacidade de tomar decisões, assente no julgar e planear. O córtex pré-frontal é a última área a amadurecer, o que acontece por volta dos 20 anos, daí dizermos que a adolescência não termina aos 19. É este, que promove as capacidades de utilizar as emoções para nortear as decisões - como a capacidade de planeamento, concentração, inibição de impulsos - e para criar empatia pelos outros - características fundamentais da vida adulta.

Outra mudança fundamental ao nível do cérebro, são as alterações bioquímicas que acontecem no sistema de recompensa e que são fundamentais para a descoberta da independência. Ou seja, o conjunto de estruturas no cérebro que são responsáveis por premiar com prazer ou bem-estar comportamentos que se mostram úteis ou interessantes. Isto é o que explica a necessidade intensa que os adolescentes têm de procura de prazer - as ligações estão em desenvolvimento e a produção de dopamina



((no cérebro, o prazer é proporcionado pela molécula dopamina, que é um neurotransmissor) nos adolescentes está em construção, logo, necessitam de experiências mais intensas, que estimulam mais a libertação da substância, para sentir prazer. Essa mudança, por si só, é a principal responsável pela maioria dos comportamentos típicos do adolescente, como a busca de novidades, os excessos (por exemplo, ouvir música alta) e o comportamento de risco, que também gera euforia e produção de dopamina. E claro, também a descoberta do sexo.

TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Estas maravilhosas descobertas, recentes, graças às novas tecnologias de imagem, feitas por ressonância magnética, têm-nos oferecido uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento do cérebro. Percebemos hoje, que nesta fase de desenvolvimento, da adolescência, ao contrário daquilo que se possa imaginar, a massa cinzenta diminui, no entanto, isso não representa uma perda de neurónios, cujo número, em geral, pouco muda.

O que acontece é que começa a haver uma perda de sinapses. Estas começam a aumentar durante a gestação e atingem o pico aos 6 meses de vida do bebé. Na adolescência, o quadro muda. Quando se inicia a transição para a fase adulta, ocorre uma morte programada de sinapses, que refina as conexões. Há perda de algumas sinapses e consolidação de outras, o que acontece de acordo com o uso. Ou seja, sinapses usadas com frequência são reforçadas, enquanto as que deixam de ser usadas são perdidas, de modo que as opções feitas nessa fase da vida ajudarão a formar o cérebro.

Paralelamente, ocorre outra mudança importante na chamada matéria branca, constituída por axónios (parte do neurónio responsável por conduzir os impulsos elétricos que partem do corpo celular). Ao longo do desenvolvimento, os axónios são cobertos por

uma camada de mielina, que forma uma espécie de capa. A mielina é um isolante que aumenta a velocidade de transmissão do sinal entre as células. Assim, enquanto a matéria cinzenta diminui devido ao corte das sinapses, a branca aumenta por causa do aumento na mielina. Entre a perda e o refinamento das sinapses, a massa total do cérebro permanece relativamente constante, mas o funcionamento vai se aprimorando graças às mudanças estruturais e químicas.

A maturação do cérebro humano segue pela adolescência e pode continuar até a idade adulta, isto porque o corte de sinapses pode avançar até os 30 anos, e o aumento na massa branca, até aos 40.

Outro dado importante que as investigações nos têm demonstrado deste complexo processo, é que a maturação do cérebro não se dá de maneira homogénea, mas sim em ritmos diferentes em cada região. Ao mesmo tempo que o corte do excesso de sinapses aperfeiçoa o funcionamento do córtex pré-frontal, as novas e melhoradas fibras com mielina permitem que diferentes partes dentro do pré-frontal se comuniquem melhor. Não é por acaso, que pacientes adultos que sofreram lesões no córtex pré-frontal apresentam comportamentos típicos de adolescentes

TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Portanto, com o amadurecimento do córtex pré-frontal, o adolescente vai-se lentamente aproximando do mundo adulto. Nessa fase, começam a se desenvolver o comportamento autorreflexivo, a autorregulação e o raciocínio, levando a uma maior consciência crítica de si e dos outros, por isso, eles tendem a ver incongruências no mundo dos adultos. Ao contrário da criança, que tende a ser alegre, o adolescente é mais irritadiço e nega ou questiona o que vem antes dele. Como o cérebro ainda está a consolidar-se, as oscilações de humor são comuns, assim como o comportamento reativo.

O cérebro de um adolescente médio está pois a lidar com tudo isto e com estas necessidades, o adolescente vive o presente - fundamental para organizar tudo isto. Não existe muito espaço para a cognição, racionalizar ou planear o futuro. Aquilo que impera é uma certa confusão moral, angústias existenciais, ansiedade, niilismo.

A Adolescência é então um período de profundas transformações, orgânicas e psicológicas durante o qual o ser humano tem de passar por determinadas tarefas, fundamentais para o seu saudável desenvolvimento, para que consiga atingir a dita independência e construir a sua identidade. Chamamos-lhes AS TAREFAS PSICOLÓGICAS DA ADOLESCÊNCIA.

São comportamentos normais, mas que também são úteis para entendermos, quando e porquê, se tornam desviantes.

É uma fase em que existe uma enorme instabilidade emocional e a vontade de crescer rápido impõe-se. O jovem desvia o interesse do mundo exterior, para se concentrar cada vez mais em si próprio. Procura diferenciar-se de tudo o resto e, por esse motivo, rompe com a autoridade, tanto dos pais como dos professores.



TAREFAS PSICOLÓGICAS E DESENVOLVIMENTO

Procura autonomia, o que por vezes implica um período de crítica, que o faz perder, por exemplo, o interesse em participar nas atividades familiares. Cresce a fantasia, através da qual compensa as inseguranças que experimenta no mundo real. O adulto que quer ser, ainda não tem condições para largar a criança que já não é. Por isso é tão difícil falar com ele - está no seu próprio mundo, à descoberta... de si!

A importância dos pares, da identificação com os seus iguais, e a aprovação destes, torna-se vital. Para isso têm de impressionar os amigos, enquanto também se vão tornando mais independentes dos pais.

Todos sabemos que os pais têm um papel determinante na construção da identidade dos filhos. Mas, atenção! O adolescente não se identifica com os modelos parentais, mas sim revolta-se contra eles, rejeitando o seu domínio. Esta rejeição é necessária para separar a sua identidade da dos pais e pela necessidade de pertença a um grupo social de referência, para poder depois passar à fase adulta.

A adolescência é uma fase de Transformação - do corpo, das emoções, dos sentimentos... é a metamorfose no sentido do crescimento, para a Autonomia e a Identidade. É a fase da experiência para a consolidar a adaptação adulta ao meio.



A IMPORTÂNCIA DO RISCO

O adolescente procura o RISCO para testar os limites, o que é percebido pelos adultos como COMPORTAMENTOS PERIGOSOS. No entanto, são estas as experiências que lhe vão permitir fazer escolhas e alcançar oportunidades, sucessos e felicidade. Mais importante, que lhe vão permitir adaptar-se melhor ao princípio mais essencial da biologia, que é o da seleção natural. A seleção é altamente destrutiva para as características disfuncionais da pessoa. Se um adolescente fosse, no essencial, um amontoado de características desajustadas (ansiedade, parvoíce e precipitação; impulsividade, egoísmo e comportamento temerário), como teriam sobrevivido essas características à seleção? Não poderiam. A teoria do adolescente adaptativo, apresenta os jovens não tanto como peças em bruto mas sobretudo como criaturas requintadamente sensíveis e altamente adaptáveis. Na verdade, essas características perturbadoras não são exatamente identificadoras da adolescência. Os adultos reparam mais nelas porque os incomodam ou porque sentem que podem realmente pôr em perigo o adolescente.

Mas, um adolescente, com um desenvolvimento normal, tem os riscos controlados. A verdade é que quanto mais aprendemos sobre o que torna este período tão único, mais a adolescência se vai configurando aos nossos olhos como um período altamente funcional e adaptativo. O cérebro adolescente, está perfeitamente adaptado para desenvolver as tarefas que é chamado então a desempenhar.

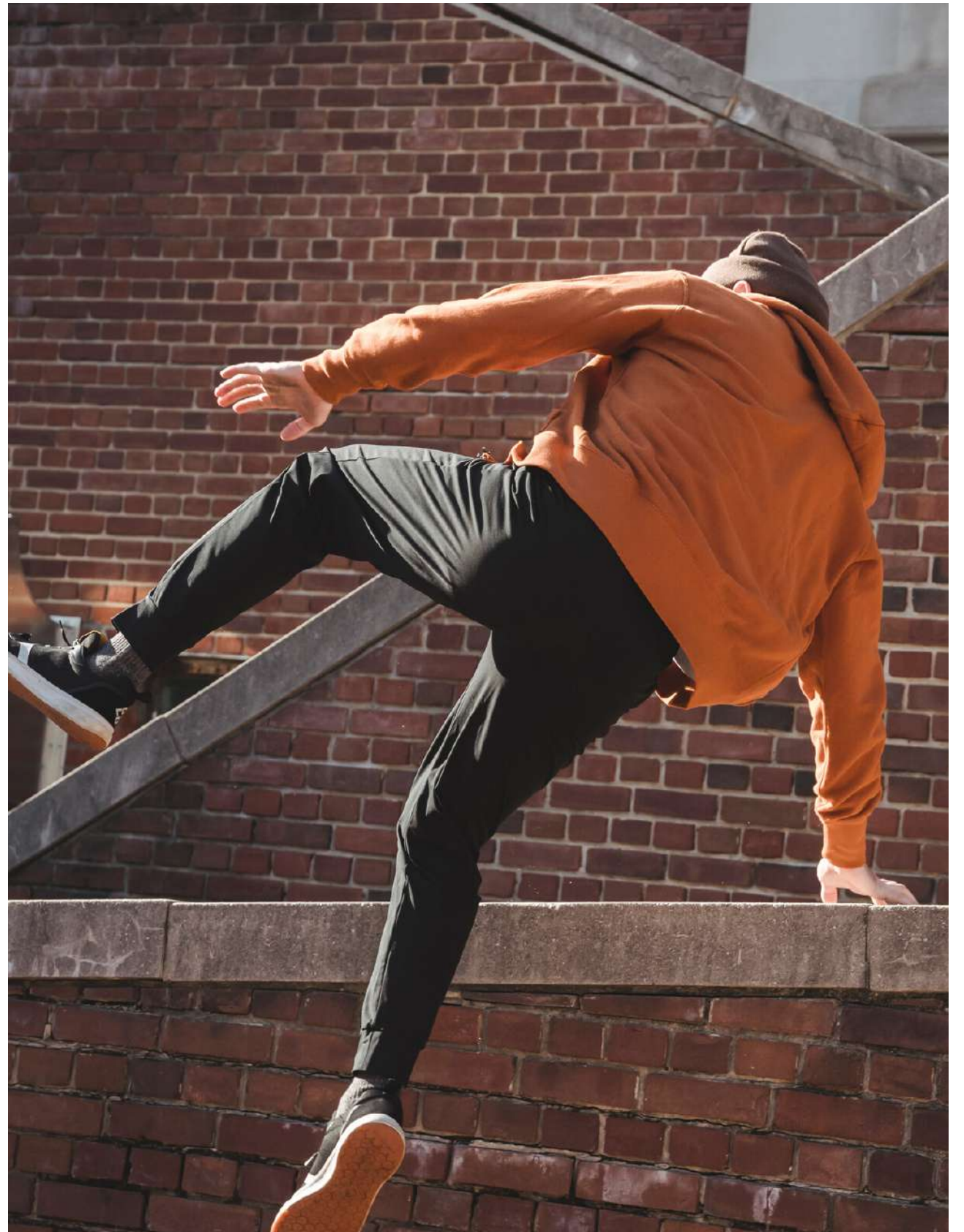


A IMPORTÂNCIA DO RISCO

Para conseguirmos ver para lá do adolescente distraído e desajeitado e perceber o jovem adaptativo que existe dentro dele, precisamos de analisar não certos comportamentos específicos e por vezes assustadores, mas as características mais amplas subjacentes a esses atos.

Como já vimos, o propósito da adolescência é que uma criança se transforme psicológica, física e socialmente num jovem adulto. E que consiga romper com o apego e a segurança da infância, para que consiga adquirir liberdade e responsabilidade para desenvolver a sua independência, diferenciando-se, a fim de estabelecer a sua própria identidade. Aqueles que o conseguem fazer, desenvolvendo estratégias para ultrapassar/superar as dificuldades da vida - os riscos - serão os mais aptos para abraçar a vida adulta.

Analisemos a paixão dos adolescentes pelas experiências excitantes. Todos gostamos de coisas novas e entusiasmantes, mas é durante a adolescência que lhes damos mais valor. É nessa época que atingimos o auge da procura de sensações muito vibrantes e do choque emocional do inusitado ou do imprevisto. Quando somos adolescentes, mais do que em qualquer outra época da vida, procuramos avidamente o risco. Mas a busca de emoções fortes não é necessariamente impulsiva. Um indivíduo pode planear uma experiência de busca de emoções, como um salto de



paraquedas ou a condução a alta velocidade. Normalmente a impulsividade abranda ao longo da vida, tendo esse processo início por volta dos 10 anos, ainda assim, esta atração pelas emoções fortes atinge o auge perto dos 15 anos.

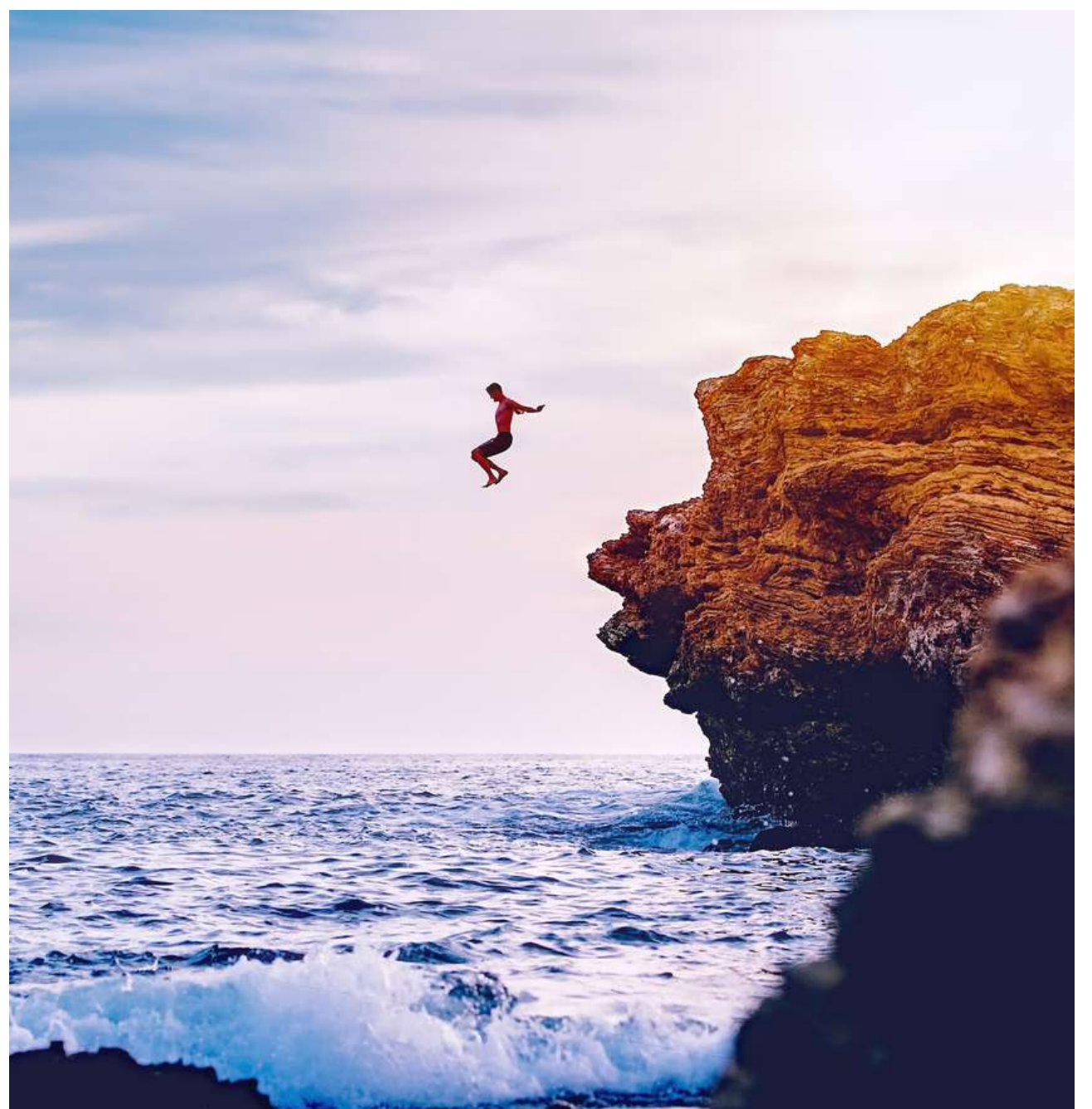
Embora a procura de emoções fortes possa conduzir a comportamentos perigosos, também pode gerar comportamentos positivos: a necessidade urgente de conhecer muitas pessoas, por exemplo, pode criar um círculo de amigos mais amplo, o que em geral nos torna mais saudáveis, mais felizes, mais seguros e mais bem-sucedidos – os mais aptos.

A IMPORTÂNCIA DO RISCO

Ouvimos com muita frequência “Mas afinal os miúdos andam todos estúpidos?” Essa é a explicação convencional, alimentada pela acusação de que não raciocinam ou os seus cérebros em desenvolvimento não os ajudam. Mas, como já vimos, estas explicações já não são hoje sustentáveis pela ciência. Sabemos que até os adolescentes de 14 a 17 anos (os que mais riscos correm), fazem uso das mesmas estratégias cognitivas de base utilizadas pelos adultos e normalmente resolvem os problemas raciocinando tão bem como estes. Ao contrário do que vulgarmente se acredita, eles também têm plena consciência de que são mortais. E, tal como os adultos, os adolescentes costumam mesmo fazer uma avaliação exagerada do risco.

Não é por não compreenderem os perigos que os adolescentes correm mais riscos, mas sim porque fazem uma ponderação diferente entre riscos e benefícios. Nas situações em que o risco pode proporcionar algo desejado, valorizam o benefício mais do que os adultos. Quando os adolescentes fazem um percurso sozinhos, correm riscos aproximadamente idênticos aos dos adultos. Porém, a investigação mostra-nos que se for acrescentado algum fator da predileção dos jovens, a situação altera-se. Como por exemplo, os amigos: quando os amigos estão presentes, eles correm o dobro dos riscos. O jovem, na presença dos pares, tem

comportamentos mais arriscados, afinal ele precisa da comparação e da aprovação destes, enquanto os adultos não alteram o seu comportamento com um amigo a assistir. Os jovens não se expõem mais só porque, de repente, passam a dar menos importância ao risco, fazem-no porque dão mais importância à recompensa. Os Investigadores acreditam que a ponderação arriscada do custo-benefício acontece porque, ao longo do curso da evolução humana, a disposição para correr riscos durante este período da vida proporciona vantagens competitivas. O sucesso implica frequentemente sair de casa dos pais e procurar situações menos seguras. Quanto mais se procura a novidade e mais riscos se corre, maior é o sucesso.



GERAÇÃO Z

Apesar da biologia da adolescência e daquilo que é universal e transversal ao longo dos tempos, as diferenças culturais e sociais também têm a sua importância. As gerações vão tendo novas realidades para organizar e integrar, razão da existência do eterno conflito geracional.

Atualmente, os nossos jovens, nascidos entre 1994 e 2009, pertencem à chamada Geração Z e representam a primeira geração que nasceu na era digital, a primeira geração que nunca conheceu o mundo sem internet. Esta vivência atual é talvez aquela que mais se afasta da anterior, tendendo a haver um maior conflito geracional, pela maior dificuldade de adaptação mútua e maior dificuldade de entendimento das diferentes realidades quer por parte dos jovens, quer por parte dos adultos.

Trata-se de uma geração hiper cognitiva, capaz de viver múltiplas realidades, presenciais e digitais, ao mesmo tempo. São capazes de absorver grande quantidade de informação visual complexa e têm muitos recursos para controlar cada facto da vida. Valorizam um bom ambiente de trabalho e têm grande capacidade de adaptação. O facto de viverem completamente imersos em tecnologias e redes, permite-lhes muita margem de manobra, mobilizando a comunicação e ações corretivas a um nível nunca antes praticado ou experimentado por gerações anteriores. Prever, antecipar e simplificar são os seus imperativos.

GERAÇÃO Z

É uma geração que se preocupa com o futuro, no entanto, procura sobretudo o prazer e o sentido da vida. O trabalho é visto como algo que traz realização e não apenas pão para a mesa, não querem apenas estabilidade, querem sentir-se realizados. Na sua concepção, a VIDA deve conciliar as várias áreas significativas para a existência do ser humano. Procuram ambientes de conciliação e desenvolvimento e preocupam-se com o que sentem ser os podres da sociedade atual, com destaque para as questões climáticas, a pobreza, corrupção e desemprego juvenil. Em traços gerais, é uma geração irreverente, exploradora, apaixonada, inovadora e, potencialmente, mais focada em si própria no sentido da autoconsciência. Estes jovens são empreendedores, envolvidos e informados.

Estes jovens de hoje têm tendência a ser:

1. Pragmáticos - são realistas ao extremo, práticos e procuram satisfazer a sua necessidade financeira mas também e sobretudo o enriquecimento pessoal (emocional e sensorial). São adeptos do pensamento lógico, autodidatas e responsáveis.

2. Indefinidos - o importante não é definirem-se. O "eu" é o seu reino e o seu lugar. Quebram e contestam vigorosamente todos os estereótipos e não se preocupam com as definições de género, idade ou classe. Desconstroem os rótulos, valorizando a

identidade fluida. Exaltam a individualidade, entendem a diferença.

3. Conversadores - um traço surpreendente dos novos jovens é que eles constroem e não rompem. Dialogam, entendem e agregam. São avessos à polarização, compreendem a diferença. O diálogo é a ferramenta e a rede, o seu campo de conciliação. São ativistas, compassivos e ponderados.

4. Selfies reais - a hiperexposição e polarização desmedida dos Millennials dá lugar à espontaneidade e à vivacidade desta geração. São autênticos e espontâneos, expõem as suas fragilidades, intimidade explícita e valorizam a transparência.

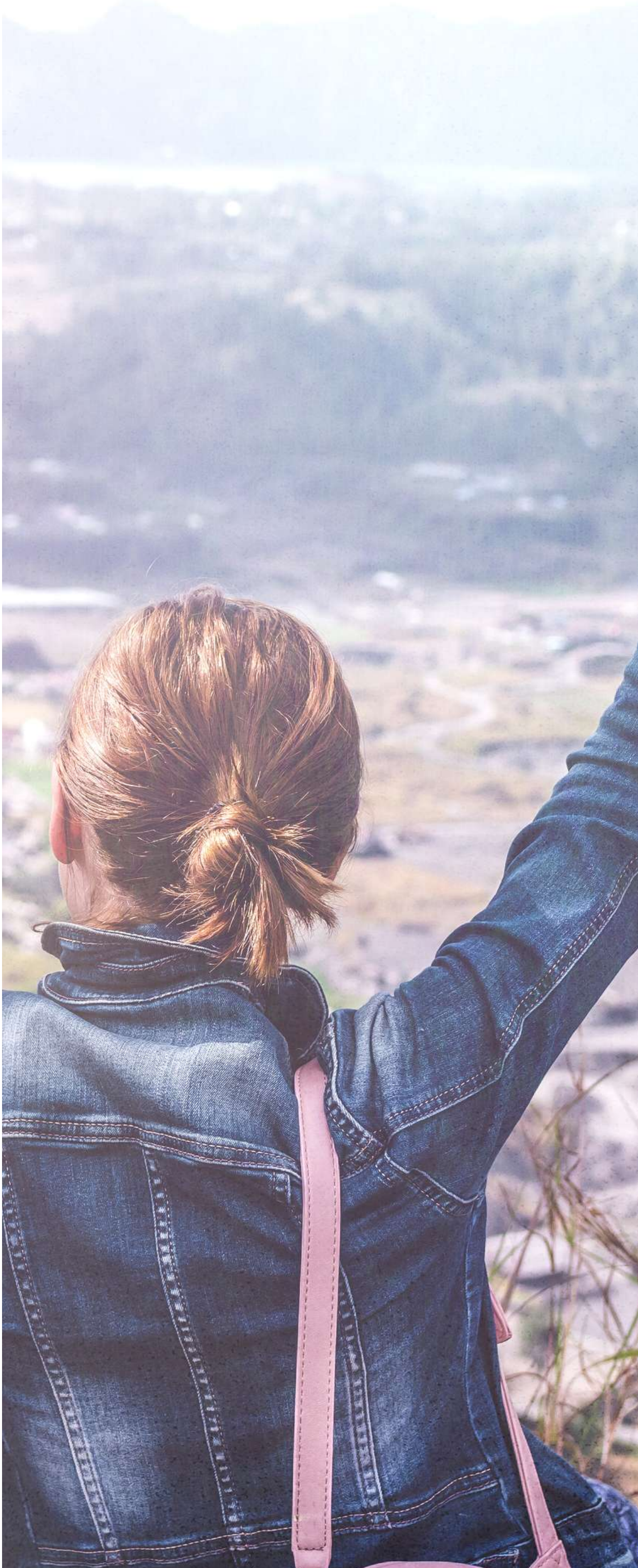
5. Comunaholics - os "Zs" transitam por múltiplas comunidades e gostam de fazer parte de diversos grupos. Não importa a ideologia ou a corrente de pensamento. Têm tendência a encontrar um ponto de conexão entre as pessoas. Por isso, são radicalmente inclusivos, têm grande poder de mobilização e o seu interesse conecta-se amplamente com a diversidade.

6. Meme Thinkers - é uma geração que adotou um novo código universal, baseado em memes e emojis. Usam a linguagem por códigos para exercitar a sua capacidade crítica com leveza e humor. Uma linguagem conectada com o agora, com múltiplas referências, além do gigantesco poder viral.

GERAÇÃO Z

Em resumo, é a geração que busca a verdade acima de tudo. Como nenhuma outra geração precedente, os “Zs” são realmente multitarefa: conversam com alguém, enquanto enviam Snaps para outro grupo, chamam um Uber e enviam whatsapps para o grupo da escola. A noção de tempo sequencial dá lugar ao tempo paralelo, conectado, mobilizável. Os reflexos do comportamento da geração Z formarão o maior abismo geracional já registado.

Por isso, a dificuldade tão grande em encontrar entendimentos e a desadaptação real dos jovens atuais ao modelo tradicional de escola. Mas por isso também, a importância fundamental de estabelecer diálogos entre as gerações e permitir a participação dos jovens na construção do seu presente e do seu futuro. Esta é uma tendência cada vez mais atual e cada vez mais exercida, tal como estabelecido pela Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019-2027.



GERAÇÃO Z

O que identifica cada geração?

The infographic displays five generations from left to right: Z, Y, X, Baby Boomers, and Veteranos. Each generation is represented by a stylized illustration of a person and a list of key characteristics.

Generation	Age Range	Characteristics
Z	- 23 anos	<ul style="list-style-type: none">• Críticos e seletivos• Nativos digitais• Autodidatas online
Y	24-34 anos	<ul style="list-style-type: none">• Cultura de interatividade• Tendência à mobilidade no trabalho• Reivindicativos e com grande consciência social
X	35-45 anos	<ul style="list-style-type: none">• Mentalidade aberta para a diversidade• Cidadãos do mundo• Competitivos
Baby Boomers	46-60 anos	<ul style="list-style-type: none">• Grande dedicação ao trabalho• Capacidade para fazer carreira• Compromisso
Veteranos	+ 61 anos	<ul style="list-style-type: none">• Grande experiência• Fidelidade com a empresa• Valorizam o sacrifício

O IMPACTO DAS EXPECTATIVAS

Percebendo aquilo que são as efetivas tarefas da adolescência, porque se comportam os jovens de determinada maneira, aquilo que são as diferenças geracionais e aquilo que é a visão do mundo dos jovens atuais, importa agora debruçarmo-nos sobre a importância das expectativas. As do adulto e as do adolescente e como o seu encontro ou desencontro pode potenciar um jovem saudável ou criar um jovem doente.

Sabemos que criar expectativas faz parte da natureza humana. De uma forma mais ou menos consciente, estamos sempre a construir imagens daquilo que nos rodeia, criadas não só através daquilo que observamos e analisamos, mas também através da nossa perceção individual, ou seja, dos “filtros” que desenvolvemos ao longo das nossas vidas (associados a emoções e experiências anteriores, imaginação, sentimentos). Este “filtro” é aquilo que está na base do que chamamos EXPECTATIVA.

De acordo com o significado da palavra, expectativa é uma esperança baseada num pressuposto ou promessa. Nós criamos expectativas em relação a outra pessoa/situação, e quando estas expectativas não são satisfeitas, sentimo-nos revoltados, frustrados e/ou zangados, desiludidos. No entanto, a esperança e o pressuposto podem não equivaler à realidade. Esta esperança é nossa, e pode não corresponder à realidade do outro ou da situação, muitas vezes baseia-se numa ilusão, frequentemente criada a partir de uma necessidade nossa ou daquilo que nos fizeram acreditar que deveria acontecer.



O IMPACTO DAS EXPECTATIVAS

A esperança e a expectativa são importantes, são elas que dão sentido à nossa vida, precisamos de sonhar para evoluir, para ter objetivos. Mas é fundamental, ajustarmos estas expectativas. Se temos expectativas muito baixas não esperamos retorno, não acreditamos e, por isso, não investimos, não aprendemos e nem ensinamos. Se por outro lado são muito elevadas, estamos constantemente a desiludirmos. Por outro lado, importa pensar se estamos ou não a colocar as nossas expectativas à frente da compreensão que temos da realidade.

No confronto entre adolescentes e adultos, estas expectativas não só são geradas a partir de tudo o que já falamos, mas também do facto de ainda estarmos muito impregnados da ideia que o adolescente é quase um adulto. Na realidade temos à frente seres cujo corpo está desenvolvido, já parecido com o do adulto, o que acaba por gerar nos mais velhos a expectativa de um comportamento mais maduro, o que se torna fonte permanente de frustração. Hoje sabemos e conseguimos comprovar e entender o desenvolvimento cerebral típico desta fase de vida.

Muitos dos problemas que nos surgem em consulta estão, de alguma forma, relacionados com as expectativas que se criam em relação aos outros, às situações e a nós próprios, que criam muitas vezes desilusão (aquela pessoa não teve a atitude que esperávamos dela,

aquela situação não correu como tínhamos planeado, aquilo que ambicionamos não aconteceu...). O facto é que estas falsas expectativas, muitas vezes criam efeitos complexos e aquilo que esperamos acaba por ser aquilo que acontece - o conhecido efeito Pigmalião - a nossa crença sobre o outro influencia as nossas ações em relação ao outro, que por sua vez influenciam a crença do outro sobre si mesmo, levando à influência da ação do outro em relação a nós, o que reforça todo este ciclo.

As expectativas que são depositadas no outro, sobretudo numa fase tão importante do desenvolvimento como é a adolescência, irão promover um desenvolvimento positivo ou negativo. Numa fase em que se está a construir a identidade, se somos frequentemente confrontados com a desilusão, com a frustração, com a falha, serão precisamente essas as conexões neuronais que vão ganhando força e tomando conta do indivíduo.

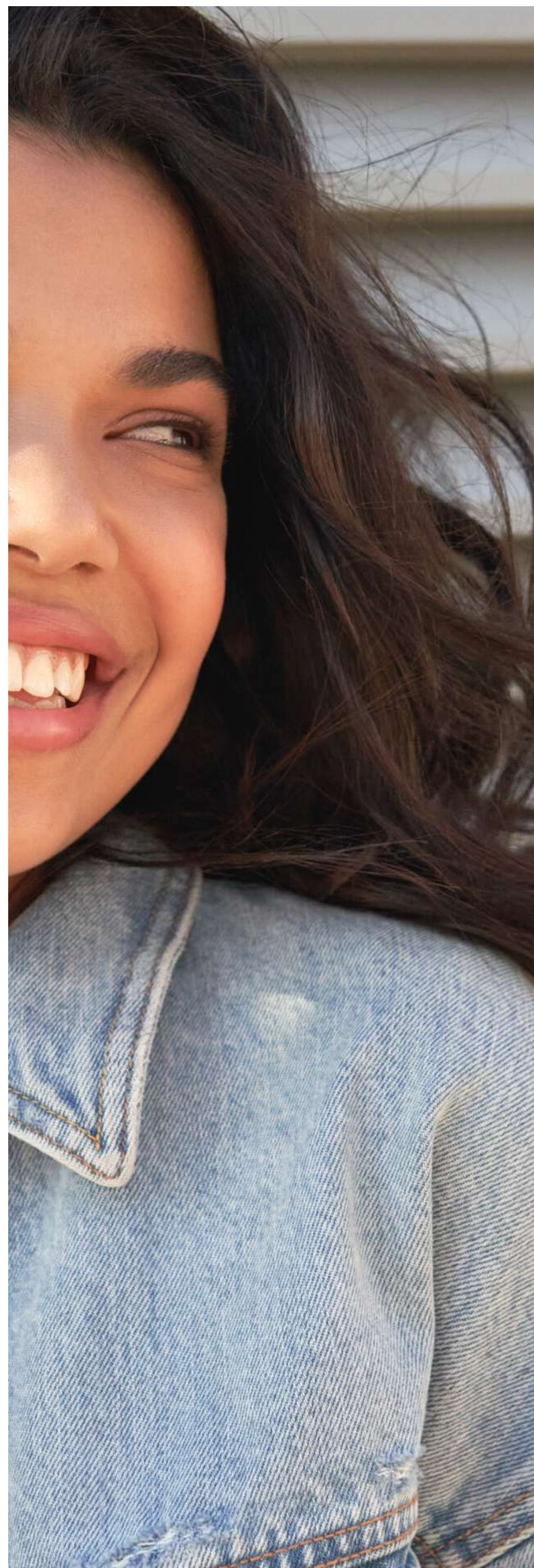


SINAIS DE ALERTA

A infância e a adolescência são fases da vida cheias de desafios e aprendizagens. No entanto, pode haver dificuldade em lidar com as típicas mudanças físicas e emocionais. É normal termos problemas de vez em quando, e é normal expressarmos emoções como zanga, tristeza ou frustração. Como já vimos, todas as emoções são úteis e necessárias. Contudo, às vezes torna-se difícil perceber o que é normal e o que pode ser significado de sofrimento efetivo. Pais e professores podem sentir dificuldade em identificar quando é que os filhos/alunos precisam de ajuda, se têm ou não um problema de Saúde Psicológica.

Todos nós estamos sujeitos a pressões internas e externas. No entanto, tal como vimos até aqui, nesta fase, as tarefas do desenvolvimento são de grande intensidade e exigência.

Quando juntamos uma quantidade de pressão elevada, a uma auto avaliação negativa criamos as condições ótimas para uma “falha” ao nível da saúde mental, podendo o sofrimento instalar-se e potenciar o desenvolvimento de uma doença mental. Que em regra é transitiva, se valorizada e apoiada, mas que se pode vir a instalar de forma mais permanente e danosa. Pelo que se torna de extrema importância que as famílias, amigos, professores e sociedade estejam alerta para algumas mudanças significativas nos comportamentos e atitudes habituais dos jovens com quem lidam.



SINAIS DE ALERTA

Quando alguns sinais são intensos e duram várias semanas, interferindo com a capacidade da criança/adolescente realizar o seu dia-a-dia e atividades habituais, pode significar que o jovem está com problemas e precisa de ajuda. Esteja atento aos seguintes sinais/mudanças no comportamento:

- Comportamento agitado;
- Perda ou ganho de peso;
- Diminuição do desempenho escolar (baixar as notas) e faltar às aulas ou chegar constantemente atrasado;
- Dificuldades em concentrar-se;
- Sentimentos de tristeza duradouros;
- Ansiedade e preocupação intensas e persistentes;
- Ficar facilmente irritado ou zangado sem razão aparente;
- Sentir muito medo sem razão aparente;
- Não mostrar preocupação pelas outras pessoas ou pelo que acontece à sua volta;
- Falta de motivação;
- Isolamento (passar muito tempo sozinho) e falta de interesse pela interação com os outros;
- Cansaço, perda de energia e falta de interesse pelas atividades habituais;
- Baixa autoestima;
- Dificuldades em adormecer, alterações do sono;

- Ter dores de barriga ou de cabeça frequentes sem explicação física;
- Agressividade contra si próprio ou contra os outros (por exemplo, auto mutilar-se, envolver-se em lutas e brigas, usar armas ou ter ideação suicida);
- Mudanças bruscas de humor ou comportamento, que duram mais de duas semanas seguidas;
- Comportamentos perigosos como ingestão abusiva de álcool e/ou drogas.

Os problemas de saúde psicológica, podem ser uma resposta a algo que está a acontecer na vida do jovem. Por exemplo, mudar de escola ou de casa, nascimento de um irmão, doença dos pais, divórcio dos pais, morte de alguém, bullying, dificuldades na escola ou de aprendizagem, entre outros.

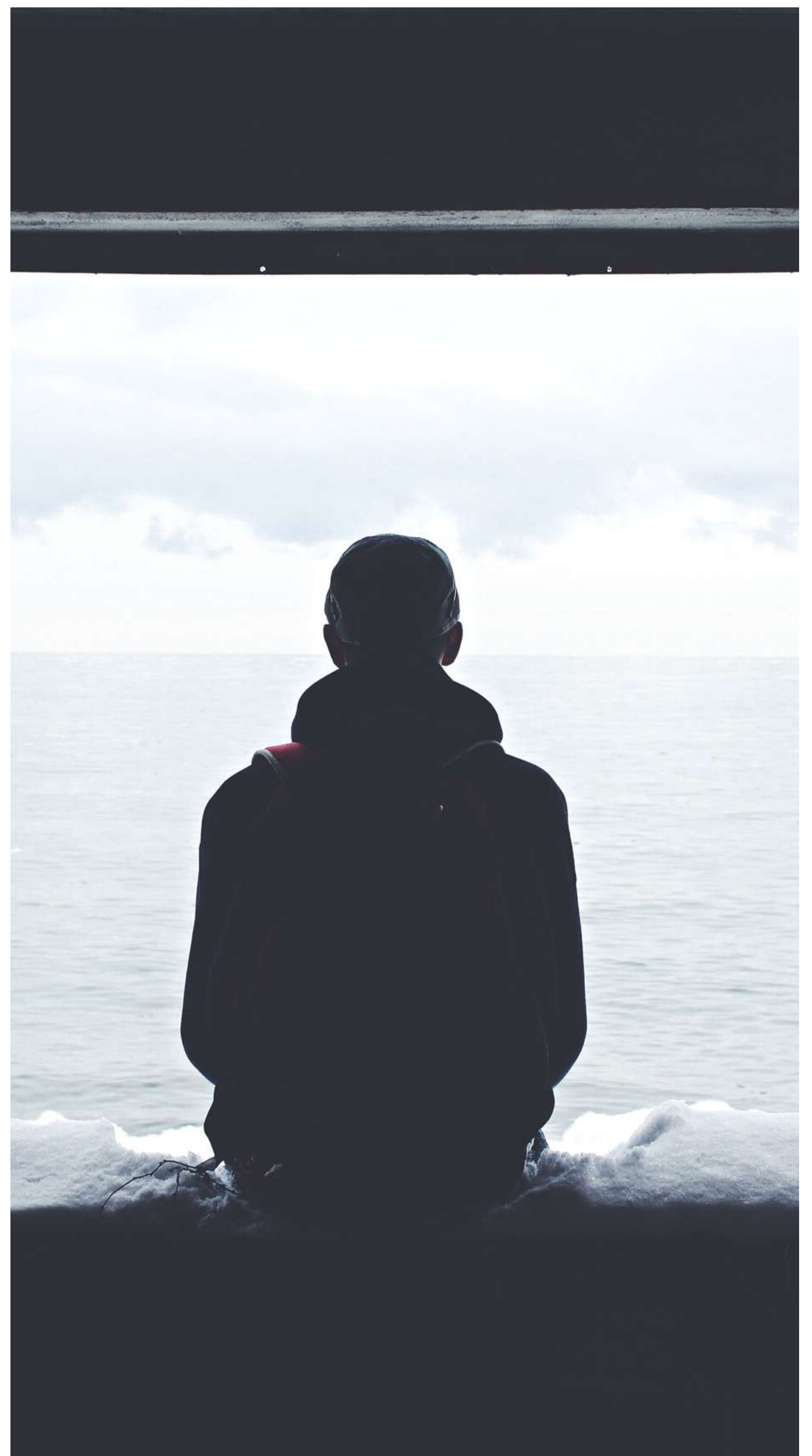
Existem vários fatores que podem aumentar o risco para o desenvolvimento de um problema de saúde psicológica, mas não significam que a criança ou adolescente vá necessariamente ter um problema. No entanto, quando suspeitamos que este existe, é fundamental manter uma comunicação aberta, falar diretamente sobre o que se passa e o que preocupa o jovem. Uma das coisas mais importantes é ouvir o adolescente, e levar os seus sentimentos e preocupações a sério, explicando-lhe que existe ajuda disponível e que poderá vir a sentir-se melhor.

SINAIS DE ALERTA

Não ignore os sinais de alerta ou a sua sensação de que “alguma coisa não está bem”. Não desvalorize o problema na esperança que ele desapareça sozinho. Os problemas de saúde psicológica não “passam com a idade” nem se resolvem por si só e podem levar a problemas graves como o insucesso escolar, conflitos familiares, dificuldades de relação com os outros, adições e agressividade ou até ideação suicida. Nessa altura é crucial procurar ajuda. É mais fácil lidar e resolver os problemas no início, enquanto ainda não se agravaram. Quanto mais cedo se proporcionar ajuda, maior é a probabilidade da situação se ultrapassar rápida e eficazmente.

A OMS, considera a ansiedade e a depressão as doenças psicológicas do nosso século, sendo as mais prevalentes nos nossos dias, e por isso consideradas um verdadeiro problema de saúde pública, pelo que lhes damos destaque. Se já era um dado, que uma em cada cinco pessoas sofrem de um distúrbio de ansiedade ou depressão, hoje os números começam a apontar para uma em cada três. Sabemos também, que durante a adolescência, as taxas de depressão disparam e que, igualmente de acordo com a OMS, esta é a principal causa de doença em adolescentes. Segundo pesquisas, metade dos adultos que têm problemas de saúde mental, iniciaram sintomas antes dos 14 anos e cerca de três quartos já tinham sintomas durante a adolescência.

Isto demonstra a importância de perceber, o que são os sinais deste sofrimento, de os identificarmos e trabalharmos para conseguir prevenir que se instalem. Quanto mais cedo os identificarmos, mais rápido poderemos agir e mudar o seu curso.

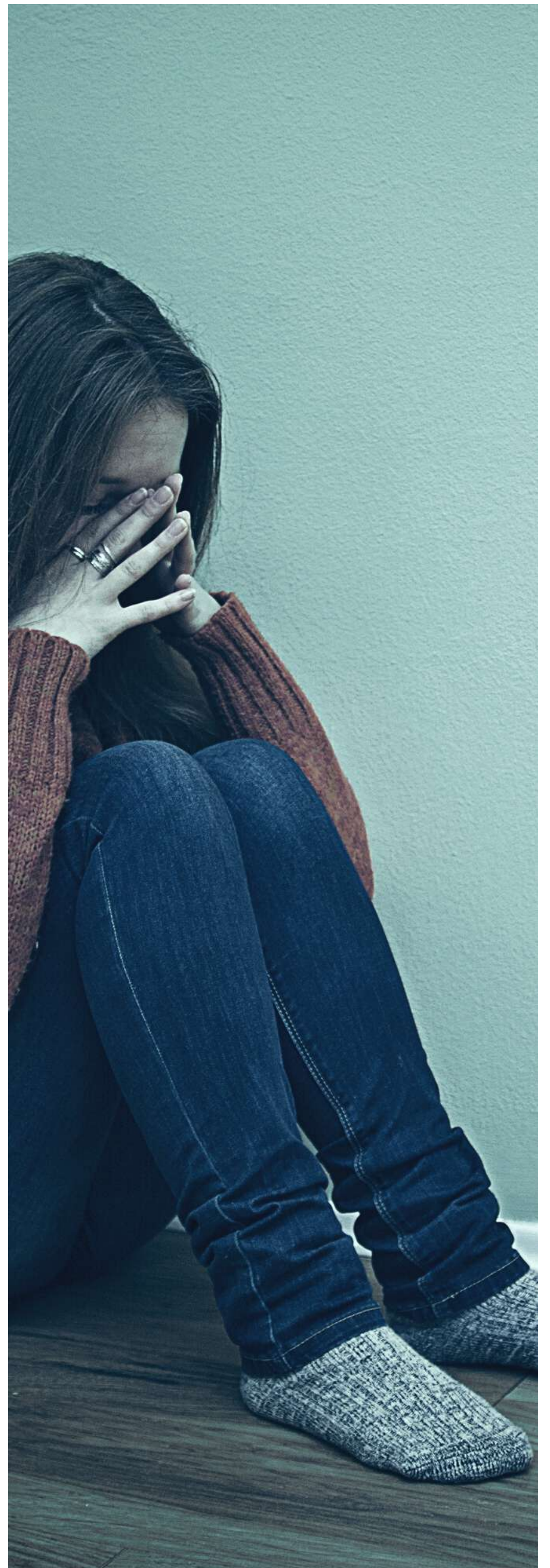


ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação de defesa normal, é um estado de apreensão. Pode ser sentida no corpo como tensão e no pensamento como preocupações. Em regra, traduz-se numa reação de evitamento daquilo que se imagina que pode acontecer e que pode ser sentido como ameaçador, com uma componente fisiológica e emocional. Neste sentido, a ansiedade pode ser adaptativa, e fazer-nos reagir a uma situação de alarme, preparar-nos para um estado de alerta adequado à situação, para nos facilitar a ação e o desempenho. Mas a ansiedade pode ser percebida de diferentes formas, como uma preocupação excessiva sobre possibilidades futuras, o medo de errar e de ser rejeitado, o temor pelo que não é controlável.

A pessoa ansiosa convive com diversas emoções contrastantes e intensas, principalmente quando não sabe como lidar com os sentimentos. Neste sentido, a ansiedade pode despoletar sentimentos de insegurança, de incapacidade, de insuficiência, de expectativas de fracasso e de uma auto avaliação negativa. Quando estes sentimentos se começam a instalar, e a ser excessivos e se tornam prevalentes, começam a ser paralisadores e a adoecer-nos.

A ansiedade na adolescência pode transformar-se num problema sério, pois dificulta tarefas simples do dia-a-dia e prejudica o desenvolvimento do jovem. Mais ansiedade entre jovens, significa mais depressão futura. Pelo que é importante conseguir reconhecer os sintomas e encontrar soluções.



ANSIEDADE

Consequências negativas da ansiedade:

- **Dificuldades de atenção e concentração**

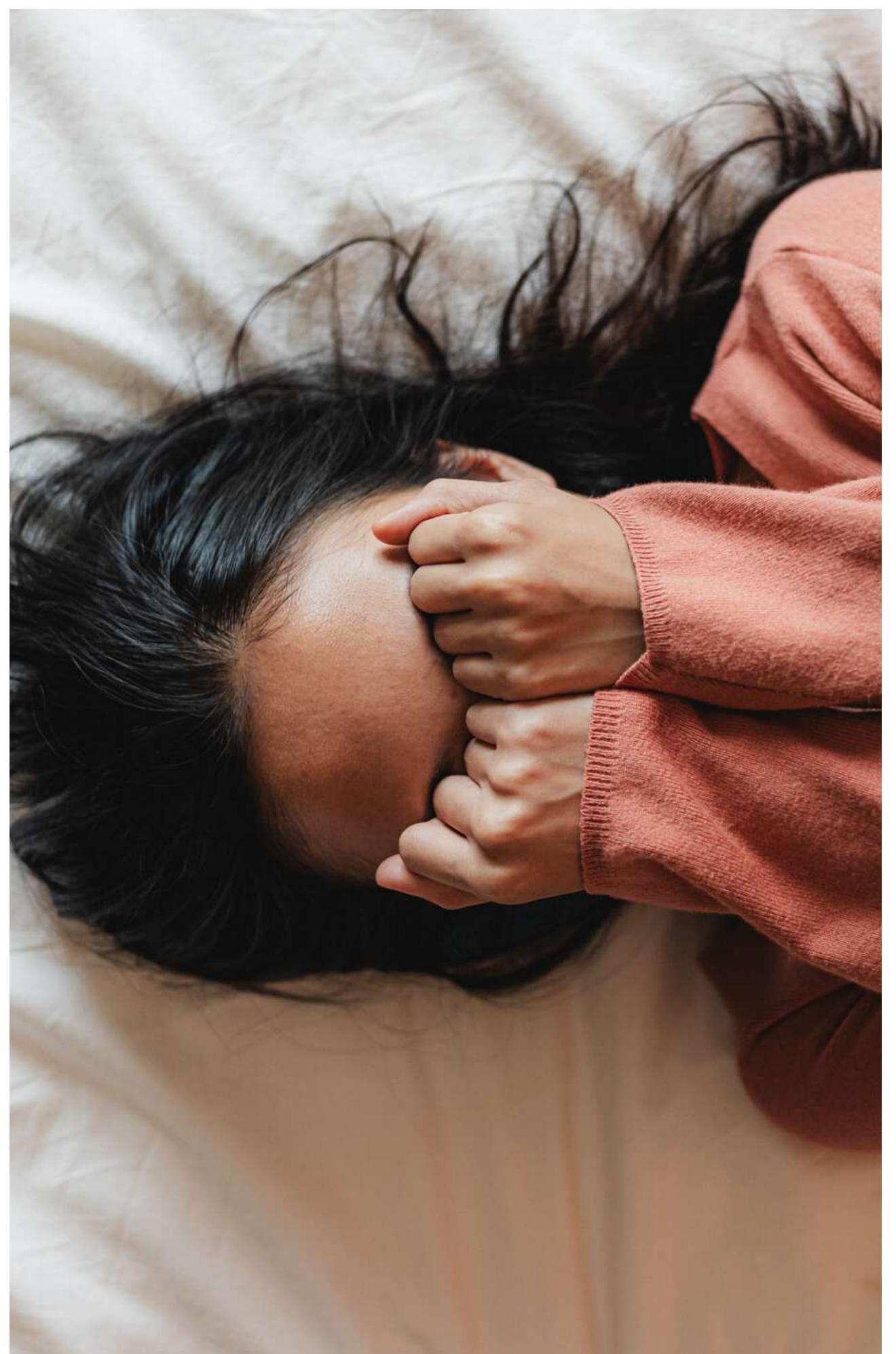
Os jovens podem sentir dificuldades em estar atentos nas aulas, a ansiedade faz com que o adolescente não se consiga concentrar no presente, passando a pensar já nos resultados futuros, a pressão passa a tomar conta do aqui e agora. Assim, a possibilidade de falhar prejudica a concentração e dificulta que o adolescente compreenda os conteúdos passados no decorrer das aulas. O que pode desencadear, uma descida das notas e uma irritação com os assuntos relacionados ao estudo.

- **Preocupação em excesso**

O adolescente ansioso expressa maior preocupação sobre o que as outras pessoas pensam dele. Numa fase em que o jovem está a tentar encontrar uma conciliação entre as transformações físicas e emocionais, as pressões internas e externas podem prejudicar a sua autoconfiança. Quando a cobrança excessiva passa a fazer parte do quotidiano do jovem, a tendência é para que se desenvolva uma autocrítica muito forte. Esses sentimentos e atitudes podem desencadear uma perturbação de ansiedade generalizada, conhecida como TAG.

- **Intenso desconforto perante situações sociais**

Esta é uma das demonstrações de ansiedade mais comuns durante a adolescência. Pode se manifestar como demonstração de desconforto, suor, gaguez, náuseas perante uma situação de interação social. Pelo que o jovem começa a isolar-se, perde o interesse pelas suas atividades e pelo investimento no futuro.



ANSIEDADE

- **Inquietação /Agitação ou Bloqueios e Dependência**

Quando o adolescente demonstra inquietação ao imaginar, por exemplo, que vai ficar sozinho ou que tem de se afastar das suas figuras de referência ou de suporte, como a família, ou amigos. Essa agitação provoca irritação e o resultado é a dificuldade em participar em atividades simples de convivência, estar numa festa, ir a casa dos amigos, mudar rotinas, mudar de escola, o que interfere no processo de independência e autonomia.

- **Pensamentos intrusivos e necessidade de repetir ações/movimentos**

A ansiedade pode provocar pensamentos intrusivos que atrapalham a rotina, impedindo a tomada de decisões simples, e/ou a necessidade de repetir determinadas ações/movimentos, como forma de se controlar, o que poderá conduzir numa escala acentuada a um transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Todos estes sentimentos têm várias consequências negativas no jovem, como a menor capacidade de foco, atenção e gestão de tempo, o descontrolo, o desânimo, a frustração, o cansaço constante, a falta de apetite, as alterações do sono, a irritabilidade, as tonturas, a necessidade de estar sempre alerta, o desinvestimento, a desistência, a fuga, os bloqueios que conduzem a uma desorganização mental e sofrimento psicológico, condicionando o processo de desenvolvimento e as atividades da vida diária.



DEPRESSÃO

A depressão é um dos problemas de saúde mental mais comuns. Pode trazer tristeza, desespero, o jovem sentir-se inútil e sem valor, desmotivado e exausto. Pode afetar a autoestima, o sono, o apetite e o desejo sexual, podendo interferir com as atividades diárias e, às vezes, com a saúde física.

É importante por isso reconhecer as diferenças entre a tristeza e a depressão.

A tristeza é um sentimento normal do ser humano, que ajuda a elaborar perdas, tem um motivo, não afeta a funcionalidade ao nível do sono, apetite e capacidade produtiva, o jovem reage a estímulos positivos e é passageira.

Contudo, se estes sentimentos interferirem com a vida e não desaparecerem, ou se estiverem constantemente a voltar, podemos estar perante uma depressão, no sentido clínico do termo.

A depressão é um estado de humor duradouro e intenso, que envolve tristeza profunda e sem conteúdo, desespero e desesperança, não reage a estímulos positivos, prejudica a funcionalidade e as relações interpessoais, interfere com a capacidade de aproveitar as coisas boas da vida e deixa sem energia e motivação para as atividades do dia-a-dia, é uma perturbação.

Na sua forma mais leve, a depressão significa que o jovem se sente “mais em baixo”. Não impede de continuar com a vida normal, mas torna tudo mais difícil de fazer e faz parecer que o esforço é inútil e em vão. Na sua forma mais grave, a depressão pode ameaçar a integridade física e levar a uma vontade de desistir de viver (suicídio).



DEPRESSÃO

Quais são os principais sintomas da depressão na adolescência?

O humor deprimido, e a irritabilidade já vimos que são característicos da adolescência, mas há que estar atento quando há perda de interesse ou prazer nas coisas que antes eram agradáveis. Há sinais importantes para percebermos que as coisas podem estar a ser mais complicadas, ou mesmo já se terem complicado e aos quais devemos estar atentos, como:

• Raiva ou irritabilidade

A depressão provoca em regra letargia, dor e/ou desesperança. Compreensivelmente, isso pode tornar as pessoas mais irritadas, mais irritáveis ou mais impacientes do que o habitual. A felicidade, a raiva e a indiferença, são as várias faces da depressão.

O facto do jovem parecer feliz, mas demonstrar relutância em passar tempo com os amigos ou com a família ou fazer as coisas do dia-a-dia, pode ser um sinal de alerta.

É preciso uma enorme quantidade de energia para aguentar o dia, quando se está deprimido. O adolescente deprimido pode usar toda a sua energia, para pôr um sorriso na cara e parecer feliz, mas estar cada vez mais ausente. É normal que os adolescentes não queiram passar tempo com a família, mas já não é normal, que passe mais tempo sozinho, do que com os amigos.

• Indiferença

A depressão não rouba apenas os sentimentos felizes, agradáveis ou bons, às vezes pode roubar todos os sentimentos, o que pode fazer as pessoas parecerem planas ou indiferentes em relação aos sentimentos. Nos adolescentes, pode ser difícil dizer se a sua indiferença é normal como vimos, ou se é mais do que o esperado. A maneira de diferenciar é estar atento às reações, quando o adolescente consegue algo que quer ou faz bem qualquer coisa. Apesar da indiferença, o adolescente procura avidamente o bem-estar e o prazer. Se não reage, então algo está errado. Na depressão, há uma sensação constante de que nada faz a diferença, e a planicidade ou indiferença não muda, mesmo quando eles estão a fazer algo que normalmente teriam desfrutado.



DEPRESSÃO

- **Isolamento**

Não há nada de errado em querer estar algum tempo sozinho, mas quando há um isolamento exagerado, pode ser um problema. A depressão tira o sentimento de prazer das coisas que antes eram agradáveis. Quando está deprimido, o adolescente vai perdendo a vontade de estar com os amigos e vai cancelando planos ou inventando desculpas, para evitar as coisas que noutra altura não teria perdido. Isso pode acontecer, porque estar com as pessoas em vez de lhe trazer alegria traz fadiga, ou porque disfarçar o seu sentimento começa a ser demasiado difícil. A depressão também tem uma maneira impressionante de convencer até mesmo a mais resiliente das mentes, que é um fardo para os outros e que é melhor manter-se afastado “hoje não sou boa companhia...”.

- **Cansaço, letargia, exaustão**

A depressão é exaustiva, suga a energia, e pode tornar as pessoas mais cansadas efetivamente.

- **Alterações do sono**

Cerca de 40% dos adultos jovens com depressão têm hipersonia, ou seja, sono excessivo. A depressão pode fazer com que as pessoas durmam demais, tenham dificuldade em dormir, ou acordem mais cedo do que o habitual e tenham dificuldade em voltar a adormecer.

- **Alterações nos hábitos alimentares**

A depressão pode criar um vazio que parece insuportável, e os jovens podem começar a comer para o tentar preencher, ou pelo contrário, deixarem de ter apetite, nada satisfaz e o alimento também não, e virem a desenvolver um quadro de perturbação alimentar (bulimia ou anorexia).

- **Dores**

AA depressão dói, literalmente. A depressão é uma doença física, por isso, os sintomas também aparecem fisicamente: dores de cabeça inexplicáveis, enxaqueca, dores de estômago, dores nas costas e dores nas articulações. O humor e a dor compartilham os mesmos caminhos no cérebro e são regulados pelos mesmos produtos químicos (serotonina e norepinefrina). Quando estes neuroquímicos estão desequilibrados, a dor e o humor podem ser afetados.



DEPRESSÃO

- **Desistência de coisas que são importantes**

A desesperança, o desamparo e a baixa auto-estima que vêm com a depressão podem fazer com que os adolescentes desistam da escola, das amizades ou outras coisas que eram importantes para eles. Também o pensamento difuso, a baixa energia e a dificuldade de concentração em regra dificultam o estudo, a escuta e a aprendizagem, o que tantas vezes é confundido como “preguiça”.

Na realidade NÃO Existem Crianças nem Adolescentes Preguiçosos. Se forem saudáveis as crianças e os jovens são Curiosos por natureza!

- **Pensamento difuso, dificuldade de concentração e atenção**

Além de drenar a energia física e emocional, a depressão também pode drenar a energia mental. Os adolescentes com depressão podem ter dificuldade em se concentrar, lembrar ou tomar decisões. O pensamento lentificado pode significar que precisam de mais tempo para o organizar. A angústia típica da depressão, também pode levar à agitação, inquietação e movimentos acelerados.

- **Abusos, adições e auto lesões**

A depressão é muito mais do que tristeza. É uma incapacidade de sentir alegria. O que é um sentimento confuso e assustador para qualquer

um. E como forma de encontrar alívio ou distrair-se da dor mental, que é muitas vezes insuportável, os adolescentes podem recorrer a todos os tipos de comportamentos arriscados ou mesmo viciantes. Eles podem sentir necessidade de fazer algo mais, do que aquilo que os fez sentir bem antes, ou qualquer coisa que os ajude a sentir algo ou a deixar de sentir (remetemos para a questão acima abordada dos sentimentos planos, a procura do sentir). E podem começar a beber, usar drogas, jogar, comer em excesso ou auto mutilarem-se. Os adolescentes não têm estas reações para manipular ou para controlar as pessoas ao seu redor, eles são os primeiros a querer parar, se conseguissem. Fazem-no para tolerar a sua dor!

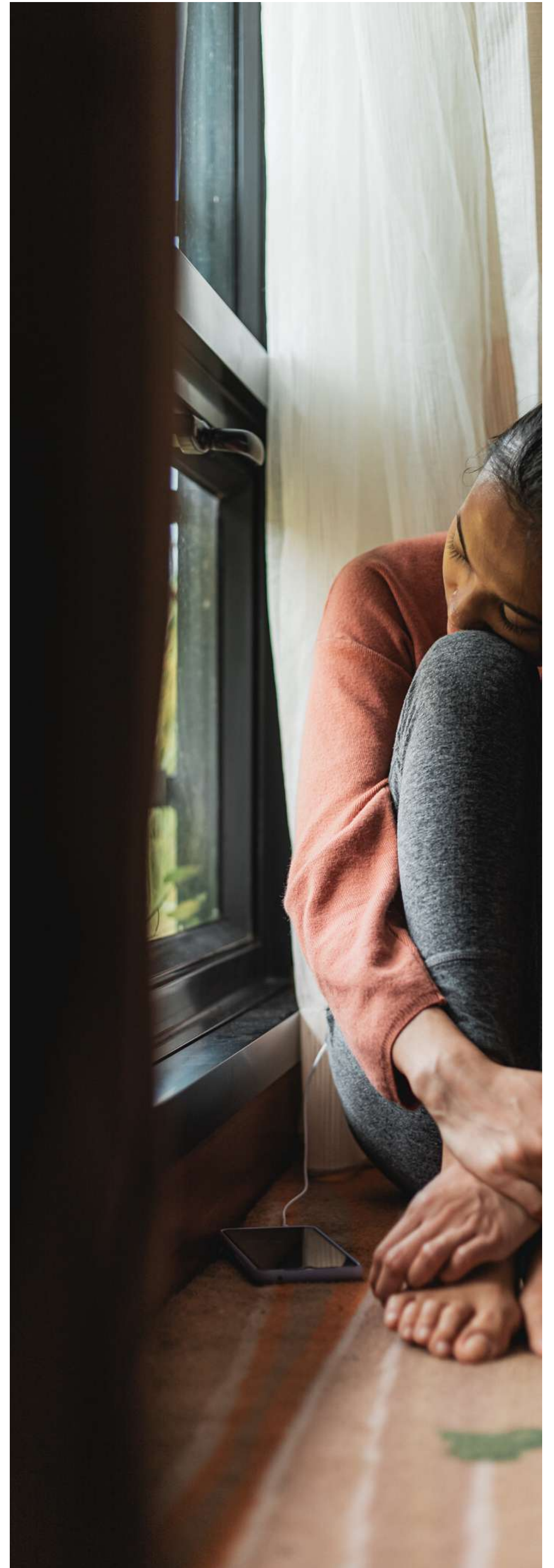


DEPRESSÃO

Em suma, é extremamente importante não ignorar os sinais de alerta ou a sensação de que alguma coisa não está bem. Não desvalorizar o problema, na esperança de que ele desapareça sozinho.

Os problemas de saúde psicológica não passam com a idade, nem se resolvem sozinhos e podem levar a problemas graves como o insucesso escolar, conflitos familiares, dificuldades de relação com os outros, adições, agressividade e doença mental ou ideação suicida. Estas são as situações que necessitam de uma avaliação articulada com a saúde.

Se formos capazes de não ignorar os sinais, de dar a mão quando nos “gritam” por ajuda, estaremos a promover a SAÚDE MENTAL dos jovens. E juntos podemos fazer a diferença!





Capítulo 08
Papel do
facilitador

A palavra facilitação aparece cada vez mais na área da Educação e em ambientes corporativos como “uma das novas formas de liderar pessoas e ensinar”. Não é difícil o que é a facilitação de grupos. Enquanto professor ou gestor de equipas, o facilitador organiza as conversas, aulas ou experiências de maneira que fomente o envolvimento das pessoas e facilite a aprendizagem.

Como? Ao fazer perguntas, estimular o diálogo, escutar com empatia e pensar sobre atividades que deixam as pessoas refletirem e criarem as suas próprias respostas. Mas facilitar é muito mais do que isso, é uma forma de lidar e pensar que trata com pessoas de uma maneira inspiradora, ao olhar com atenção o público que está a ser alvo da facilitação.

O Educador/Facilitador estimula o aluno/participante a ser o Protagonista do próprio caminho de aprendizagem. Ele não traz conhecimento pré-estabelecido, mas ajuda a refletir ao fazer perguntas poderosas e ao oferecer experiências e dinâmicas com intenção. O foco dessa aprendizagem não está em repetir o conhecimento, mas em saber como usar e aplicar habilidades e atitudes.

Características de um FACILITADOR do programa Círculos de Cidadania :

- Tanto quanto possível, o facilitador deve evitar colocar-se numa posição de superioridade. Deve ser capaz de posicionar-se ao nível dos crianças/jovens e identificar-se com elas.
- Deve evitar agir como professor (ensinar). Deve ser, no verdadeiro sentido da palavra, um facilitador, empoderando os jovens nas suas atividades.
- Deve participar das discussões e atividades sem impor as suas noções e opiniões, com um sentimento de amizade e solidariedade para com eles.
- Deve evitar aconselhar e propor. Em vez disso, recomenda-se que o facilitador levante questões que façam os jovens pensar, refletir e descobrir.
- Os facilitadores podem fornecer informações sobre as quais os jovens não têm acesso.
- Os facilitadores deverão criar um espaço seguro de interaprendizagem, garantindo o cumprimento dos acordos definidos pelo grupo.

- É muito importante evitar a introdução de competições entre jovens, tornando-os competitivos. As competições têm a característica inerente de colocar uma pessoa contra a outra. As competições também promovem atitudes egocêntricas. Não haverá, em nenhum momento, qualquer competição entre Círculos. Neste âmbito, o que tem que ser fomentado entre os jovens é cooperação e colaboração.
- O facilitador deve fluir com o grupo, não comprometendo o desvelamento natural do grupo, "o facilitador conduz o grupo como um maestro conduz uma orquestra - com cientificidade, tecnicidade, espontaneidade, sensibilidade, poder de entrega e capacidade para criar" afirma Macedo (1998, p. 48).
- O facilitador deve estar sensível a todos os movimentos do grupo, a sua atenção deve estar totalmente direcionada ao grupo verificando as reações e direcionando-o de forma a potencializar seu rendimento.
- É função do facilitador conduzir a dinâmica tomando por base o tempo previsto, no entanto, cabe a ele prolongar ou reduzir o tempo da dinâmica quando julgar conveniente tendo em vista os objetivos propostos.
- O facilitador de Dinâmicas de Grupo precisa ainda ser empático, com habilidade para dar e receber feedback, respeitando a diversidade de opiniões e diferenças individuais e ainda, deve estar motivado a aprender e disposto a ajudar.



**PORTAL DA
EDUCAÇÃO**

[Clicar para aceder](#)



Qualidades importantes esperadas no Facilitador do Programa "CÍRCULOS DE CIDADANIA"

- Estar motivado para fazer parte deste tipo de projeto e rever-se nos seus objetivos.
- Ter consciência do tipo de relação que tem estabelecida com os participantes e verificar se é oposta ao tipo de relação solicitado na aplicação dos círculos.
- Estar preparado e disponível para alterarem o tipo de relação estabelecida, eventualmente intervindo de forma diferente.
- Ter abertura, disponibilidade, estar motivado para ouvir, lidar com desafios, aprender novas abordagens.
- Estar disponível para viver emoções fortes que surgem nos processos de grupo.
- Ter facilidade de estabelecer relações com diferentes pessoas (não apresentar psicopatologia de relevo ou doenças do foro mental).
- Ter experiência de trabalho com grupos, de preferência das faixas etárias com que vão intervir.
- Ter conhecimento dos contextos em que vão intervir.
- Ter espírito crítico e capacidade de observação.
- Autocuidado com a saúde integral (física, emocional e mental).

O CÍRCULO

Conhecer a metodologia primordial do Círculo é de imensa ajuda para facilitar os “Círculos de Cidadania”.

O Círculo, Roda ou Conselho, é uma forma antiga de encontro que tem reunido pessoas em conversas respeitadas por milhares de anos. O Círculo serviu de fundação para diversas culturas, pois oferece um espaço democrático que nos permite ver e ser vistos, escutar e ser escutados. Onde podemos olhar nos olhos, apoiar-nos uns aos outros e descobrir-nos através da conversa, com um sentido de igualdade. Ele é a própria expressão da equidade.

O que transforma uma reunião num Círculo é a vontade das pessoas em mudar de uma socialização informal ou discussão opinativa para uma atitude receptiva de falar com intenção e ouvir com atenção. Iniciar um Círculo pode ter um toque especial de respeito, alguns começam dando-se as mãos e se aquietando, outros com o som de um sino, por exemplo.

Assim como há maneiras de abrir o Círculo, há também maneiras de fechá-lo, como com palavras, ritual, sons, quietude, apagar a vela, entre outras. Não é o que é feito, mas o espírito com o qual é feito que faz toda a diferença.



O CÍRCULO

O centro é o que torna o Círculo especial ou sagrado. Cada um se conecta com o seu próprio centro e com o centro do Círculo ao estar plenamente presente neste espaço. Para ser um campo seguro, tudo o que for dito deve ser tratado com respeito. Revelar-se exige coragem e confiança, e isso deve ser honrado e mantido em confidencialidade.

Sentar em círculo é estar presente, conversar, ouvir, testemunhar, representar, reagir, aprofundar, espelhar, rir, chorar, aprender e compartilhar experiências. É uma forma de se nutrir e inspirar novas formas de ser e atuar no mundo. É um espaço onde as pessoas se apoiam umas às outras e se descobrem através da conversa.

Ouvir é tão importante quanto falar. Uma ferramenta que contribui para uma boa experiência é o bastão da fala, uma prática da tradição nativa norte-americana. Este bastão pode ser qualquer objeto. Enquanto alguém está a segurar o bastão, essa pessoa tem a palavra e não deve ser interrompido. Com a utilização de um bastão da fala, ouvimos mais intensamente e elaboramos os nossos pensamentos antes de falar.

O Círculo pode ser adaptado para todos os tipos de grupos, problemas e prazos. Ele pode ser o processo usado ao longo de toda uma reunião ou pode ser usado como um meio de "Check-in/Chegada" no início e "Check-out/Partida" no final.



A CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

Intenção

A intenção dá forma e determina quem vem ao Círculo, o tempo que ele irá durar e que tipo de resultado é esperado.

Boas-vindas

Uma vez que as pessoas estão reunidas, é útil iniciar o Círculo com um gesto que mude a intenção do grupo de espaço social para espaço de Conselho. Este gesto de boas-vindas pode ser um momento de silêncio, a leitura de um poema, uma música, ou um toque de sino. Algo que convide a atenção para o centro.

Estabelecendo o centro

O centro de um Círculo é como o eixo de um roda, onde todas as energias passam. Ele é o que mantém o aro unido. Para lembrar de como o eixo ajuda o grupo, o centro de um Círculo geralmente contém objetos que representam a intenção em questão. Qualquer símbolo que se encaixa nesse propósito ou adiciona beleza serve: flores, livros, objetos significativos. As pessoas podem também colocar objetos pessoais no centro como forma de expressar a sua presença e relação com a intenção.

Chegada/ Check-in

A Chegada é um processo para colocar o grupo num estado de espírito para o espaço de Conselho e lembrar a todos do seu compromisso com a intenção declarada. Ele garante que as pessoas estejam verdadeiramente presentes. O compartilhamento verbal, especialmente uma breve história, ajuda a tecer a rede interpessoal do Círculo.

Vale destacar que o Check-in pode ser realizado de diversas formas, não necessariamente em Círculo ou comunicação verbal. É muito comum, no entanto, realizá-lo em Círculo e com uma pergunta a ser respondida pelos participantes.



A CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

Definição de acordos

O uso de acordos permite que todos os membros tenham uma troca livre e profunda, respeitando a diversidade de pontos de vista e dividindo a responsabilidade do direcionamento e bem-estar do grupo. Acordos frequentemente utilizados incluem:

- Ouvir sem julgar (diminua o ritmo e ouça);
- Preservar o que for dito no Círculo dentro do Círculo (confidencialidade);
- Oferecer o que puder dar e pedir o que precisar;
- O silêncio também faz parte da conversa e;
- Identificar um guardião dentro do grupo para assistir às nossas necessidades, ao tempo e à energia.

Princípios do círculo

O Círculo é um formato que convida o grupo a experimentar a liderança colaborativa, por possuir alguns princípios básicos:

- A liderança é rotativa;
- A responsabilidade é compartilhada e;
- A confiança é colocada no centro, em vez de em propósitos pessoais.

Práticas do círculo

- Falar com intenção, notando o que tem relevância para a conversa no momento.
- Falar na primeira pessoa pode ser um grande aliado;
- Ouvir com atenção e com o coração, respeitando o processo de todos;
- Cuidar do bem-estar do grupo, permanecendo atento ao impacto das suas

contribuições, verbais e não verbais.

O Guardiã

Uma ferramenta importante para ajudar na auto-governança e trazer o Círculo de volta para sua intenção é o papel de guardião. Por exemplo, um participante voluntaria-se para assistir e proteger a energia do grupo, bem como para observar o processo. O guardião geralmente emprega um objeto, como um carrilhão, sino ou chocalho, que utiliza para pausar a ação, respirar e descansar num espaço de silêncio. Em seguida, o guardião faz o sinal novamente e explica porque fez a pausa. Qualquer pessoa pode evocar uma pausa para o Círculo, mas pode ser uma boa ideia ter alguém a prestar atenção aos sinais do que é necessário, com intenção.

A CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

Partida/ Check-out

No final do Círculo, é importante que cada pessoa compartilhe sobre o que aprendeu, o que permanece no seu coração e na sua mente ou como está a sair. Essa verificação fornece um fim formal à reunião, uma oportunidade para refletir sobre o que aconteceu.

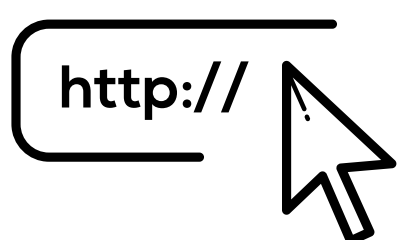
Quando as pessoas regressam do espaço de Conselho para o espaço social, elas libertam-se, umas às outras, da intensidade de atenção que o Círculo requer. Muitas vezes, depois da Partida, o anfitrião, guardião ou um voluntário oferece algumas palavras inspiradoras de despedida, ou um sinal de alguns segundos de silêncio antes do Círculo ser encerrado.

Assim como acontece com a Chegada, a Partida também pode ser realizada em formatos diversos ao Círculo.

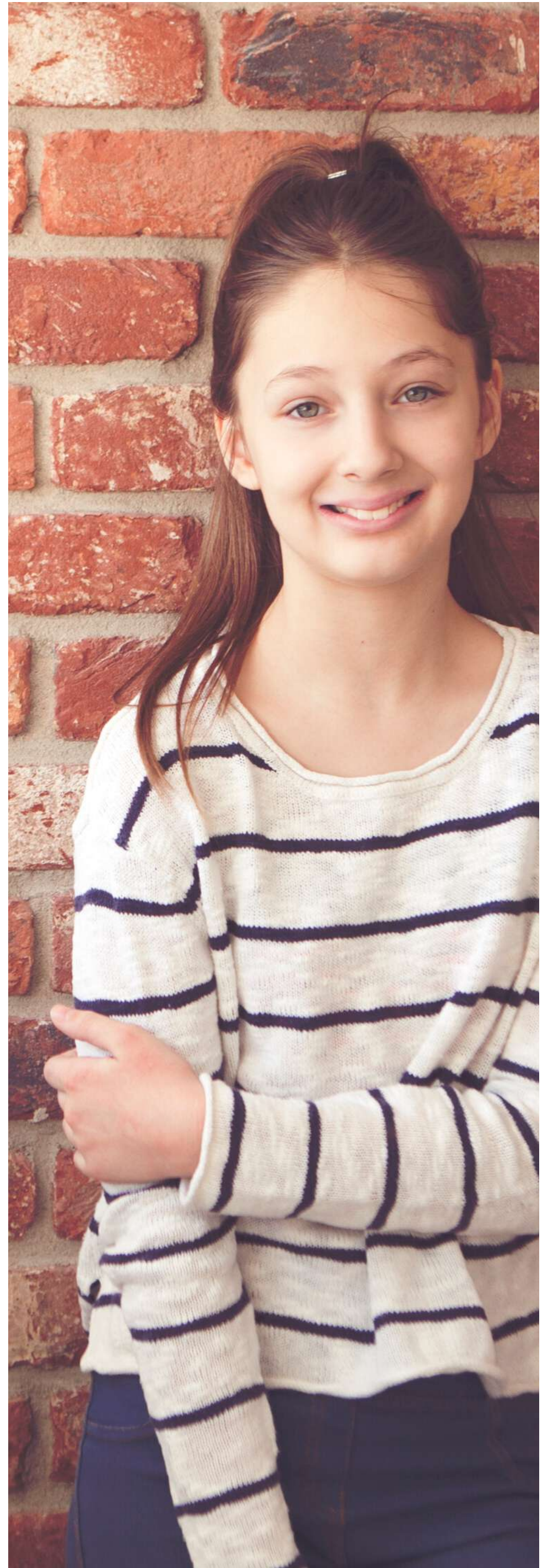
Para saber mais sobre o Círculo e sua comunidade de prática, acesse:

THE CIRCLE WAY

[Clicar para aceder](#)



*Desenvolvida por Ann Linnea e Christina Baldwin



The background is a vibrant, multi-colored marbled paper. It features large, irregular patches of purple, pink, orange, and white, with dark, vein-like lines separating the colors. The overall effect is a rich, textured, and somewhat abstract pattern.

Capítulo 09
Sociocracia
como base

O funcionamento do programa “Círculos de Cidadania” é regido pelos princípios da Sociocracia.

Sociocracia é um sistema de governo no qual as decisões são tomadas considerando-se a opinião dos indivíduos dessa sociedade. Neste sistema, as medidas governamentais receberiam sempre a consulta popular.

Na Sociocracia entende-se que uma sociedade atua como um organismo vivo, sempre opinando e decidindo. É a forma de governo onde a soberania é exercida pela sociedade como um todo, não apenas por algumas das suas partes, na procura da melhor decisão para o conjunto da sociedade, ou no mínimo obtendo o consentimento dos que não concordarem com os pontos de vista da maioria. É fundamental na sociocracia o princípio de auto-organização, assente nas teorias sistémicas de inteligência coletiva. O termo sociocracia foi introduzido por Augusto Comte em meados do século XIX.

A Sociocracia, que também pode ser denominada de Método do Círculo Sociocrático ou Governança Dinâmica, é um método de governança baseado em quatro princípios:

- Consentimento - Todas as decisões na sociocracia são feitas por consentimento. Uma decisão é tomada quando todos, num grupo, dão o seu consentimento a uma proposta. Consentimento significa que se pode trabalhar com a proposta e todos estão dispostos a seguir em frente, seja porque é a sua preferência ou porque é algo que está dentro da sua área de tolerância. A definição mais curta de consentimento é “sem objeções”, ou seja, as decisões são tomadas quando não há objeções primordiais remanescentes a uma proposta.
- Círculo - são pequenos grupos de pessoas que constituem a base da organização do círculo. As decisões sociocráticas são tomadas, ouvindo todas as vozes, seguindo rondas e obtendo consentimento de todos. Um círculo é uma equipa autónoma e semi-autónoma de pessoas que trabalham juntas dentro de uma área específica de responsabilidade, um “domínio”. Um círculo toma decisões apenas dentro de seu domínio de autoridade, embora as suas decisões possam ter impacto em toda uma organização.

- Eleição sociocrática - (ou seleção) de pessoas para funções, com base no princípio do consentimento. Os votos não são secretos. As pessoas não são escolhidas por maioria de votos, mas com base na força dos argumentos e o consentimento de todo o grupo. Esta é uma mudança significativa de paradigma em relação à forma como votamos nas eleições nacionais ou locais. Sociocraticamente, as pessoas são eleitas para cumprir responsabilidades dentro de um círculo e a organização por um determinado período de tempo. O processo de seleção também pode ser usado para selecionar propostas na tomada de decisão.
- Ligação dupla - A conexão entre dois círculos, dá-se por meio de um link duplo. Isso significa que pelo menos duas pessoas de um círculo participam da tomada de decisão no próximo círculo superior / maior: o líder e um ou mais representantes. Este duplo link permite um fluxo bidirecional de informações e influência entre dois círculos. A ligação dupla permite que as organizações sociocráticas escalem como um fractal, mantendo a equivalência, feedback e fluxo de comunicação entre os círculos, independentemente do tamanho da estrutura geral.

O facilitador de uma reunião pode partilhar a liderança à volta da mesa, podendo ser especialmente conveniente em situações de debate de uma questão específica.

As decisões tomadas devem ser revistas de tempos a tempos (ser avaliadas). Não há decisões perfeitas e é conveniente ficar estipulado que a decisão será revista no espaço de algum tempo (6 meses, por exemplo).

É importante haver equivalência, espaço para falar, entre todos os elementos que fazem parte do grupo.

Quem objeta não é necessariamente bloqueador. Não se deve ter medo das objeções, elas tendem a acrescentar perspectivas e a permitir melhorar a proposta. Se alguém está sempre a objetar que não é produtivo, que não está de acordo com a missão, visão e/ou proposta, tentar perceber as necessidades que estão por trás da afirmação em causa (Osorio & Shead, 2021).

É importante ter consciência de que demora tempo para que o sistema funcione bem.

Há desafios específicos na implementação da sociocracia em sistemas de poder instalados. Não é fácil a partilha de poder.

DECISÕES POR CONSENTIMENTO

Ao decidir sobre propostas, todos nós temos preferências. Há algo que desejamos ou queremos que aconteça, esta corresponde à nossa área de preferência. Além da nossa preferência há uma zona de estiramento, a nossa área de tolerância, que inclui tudo o que somos capazes de aceitar ou tolerar, mas isso não é nossa preferência.

A linha entre preferência e tolerância não é clara, pois estamos em constante mudança, tal como a linha entre tolerância e objeção.

Quando a proposta está para além da nossa área de tolerância, e sentimos que não é seguro o suficiente para tentar, chegamos à nossa área de objeção, que também pode ser chamada de área de pânico.

Damos o nosso consentimento quando uma proposta está dentro das nossas áreas de preferência e tolerância. E nós compartilhamos uma objeção quando a proposta não é segura o suficiente para tentar e vai para além da nossa área de tolerância (Osorio & Shead, 2021).

De forma a facilitar a prática de tomadas de decisão através da prática da Sociocracia, considera-se o processo organizado em 3 etapas:

1. Formação do Cenário/ Esclarecimento da questão:

- Apresentação da questão;
- Identificação das dimensões ou elementos da questão.

2. Construção de Propostas:

- a) Definição de critérios a ter em consideração nas propostas (respeito pelo outro/legalidade, tempo para executar, recursos, etc.), deve-se abrir ao grupo a possibilidade de integrar mais critérios;
- b) Brainstorming sem julgamento - até *20 participantes pode fazer-se em grupo, mais de 8, divide-se em grupos mais pequenos;



DECISÕES POR CONSENTIMENTO

c) Definir Proposta - Organização das ideias, consoante o tempo que se tem e o tamanho do grupo pode fazer-se:

c.1) Afinar ideias: integrar propostas coletivamente - agrupando as ideias que surgem tornando-as mais amplas ou mais objetivas

ou) convidando um grupo pequeno de tuners /"afinadores" para realizar esta tarefa rapidamente, devendo continuar com uma atitude neutra.

c.2) Seleção sociocrática - escolher 1 proposta (caso não seja possível integrar propostas).

3. A tomada de decisão por consentimento (sobre a proposta) deve contemplar:

a) rodada de perguntas para esclarecimento de dúvidas/questões sobre a proposta;

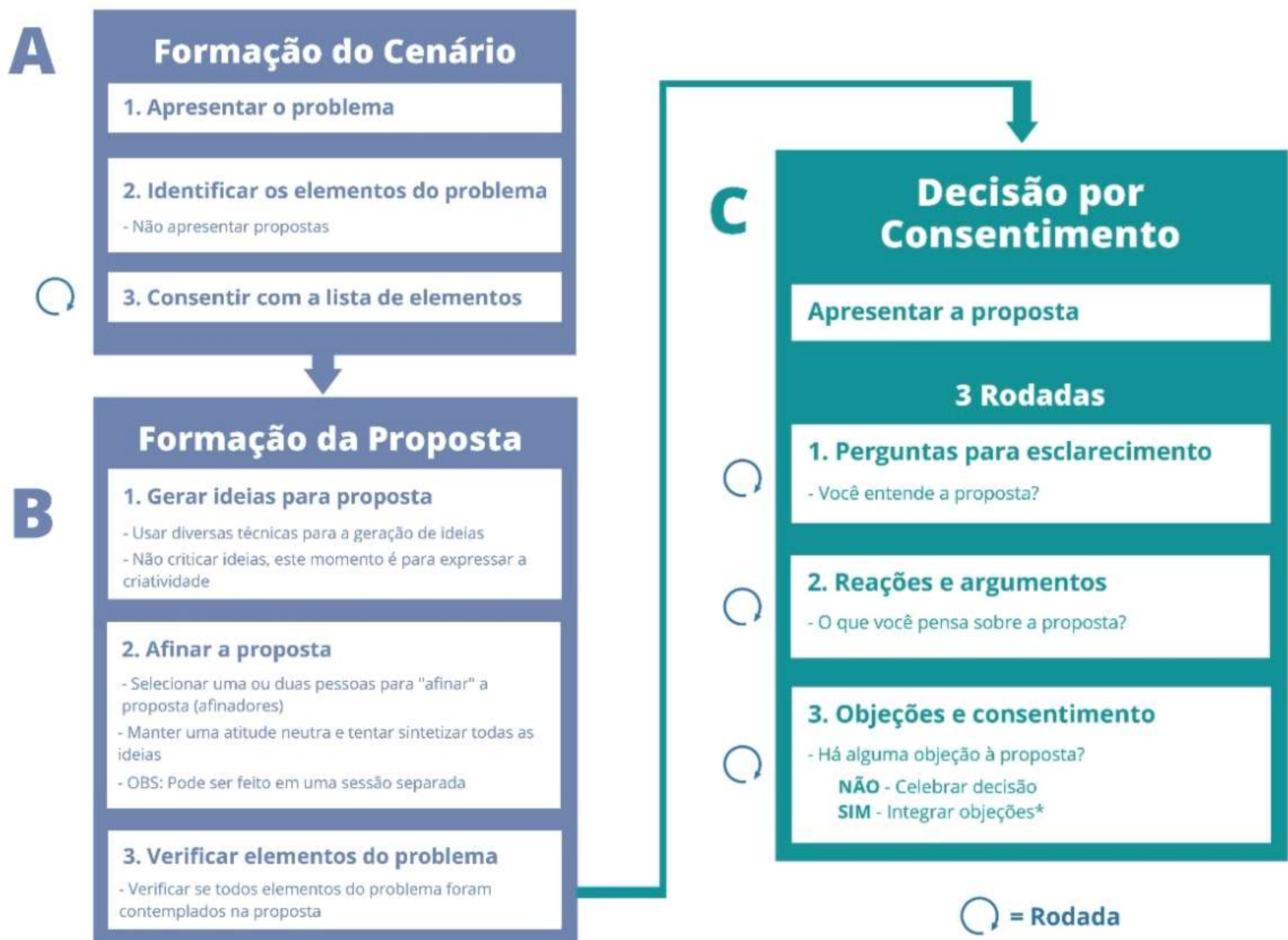
b) rodada de opinião;

c) consentimento.

Apresenta-se abaixo um esquema de como se processa a produção de propostas e as tomadas de decisão (Osorio & Shead, 2021).



DECISÕES POR CONSENTIMENTO



SELEÇÃO/ELEIÇÃO SOCIOCRÁTICA

Ao contrário das eleições a que estamos acostumados, que usam voto secreto e voto majoritário, uma seleção sociocrática é um processo de nomeação aberto com base no princípio do consentimento. Não há candidatos pré-definidos, qualquer pessoa no círculo é automaticamente um candidato e pode ser selecionado para a função. O facilitador não pergunta por voluntários ou por quem esteja interessado na função antes do início do processo. Esta postura dá espaço igual para todos no círculo, incluindo aqueles que são mais tímidos.

As pessoas são eleitas para as funções por consentimento após compartilharem abertamente os motivos da sua escolha. As pessoas atuam dentro das suas funções por um determinado período de tempo.

A Sociocracia funciona melhor quando os papéis são temporários, permitindo que as pessoas assumam novos papéis com frequência. Esta garante que a energia flua e não fique presa. Cada função tem um conjunto específico de responsabilidades que a pessoa é esperado cumprir e cada função tem um conjunto de características que são desejáveis.



SELEÇÃO/ELEIÇÃO SOCIOCRÁTICA

Qualquer pessoa pode nomear alguém do círculo, incluindo a si própria. Uma pessoa é eleita para uma dessas funções mediante apresentação de argumentos fundamentados. Cada elemento tem a chance de dizer por que nomeou uma pessoa em particular. Isso é realizado em uma rodada. Após a primeira rodada, as pessoas podem optar por alterar a sua nomeação e declarar o motivo numa segunda rodada. Depois de duas ou três rodadas, o facilitador propõe o candidato com os argumentos mais fortes (não necessariamente aquele com o maior número de votos), então pede o consentimento do grupo, numa rodada final.

Este processo de seleção sociocrática também pode ser usado para escolher entre duas ou mais propostas concorrentes. Pode ser particularmente útil quando no processo de elaboração da proposta se acaba com duas ou três propostas que não podem coexistir, então é importante escolher apenas um (Osorio & Shead, 2021).



SELEÇÃO/ELEIÇÃO SOCIOCRAZIA

Etapas:

1- As pessoas sentam-se em círculo - Desta forma, todas são iguais e podem ver-se todas umas às outras, face a face.

2- Apresentação do Cargo/ A questão/ Problema: responsabilidades do cargo, duração e características desejáveis para a ocupação dessa função.

3 - Clarificação de questões relativas ao Cargo.

4 - Primeira Rodada de Votos: Cada membro recebe um pequeno pedaço de papel. Cada um é convidado a escrever primeiro o seu nome no topo do papel. Por baixo, ele ou ela deve escrever o nome da pessoa que ele ou ela sugere para o cargo (pode ser o próprio).

5- Declaração de Razão para a Sugestão: O facilitador vê cada boletim de voto, anuncia-o e dirige-se à pessoa que sugeriu o nome e pede-lhe que indique os motivos da sugestão. São contadas as nomeações para cada candidato e os argumentos dados. Quando é dado um mesmo argumento anterior, deve-se fazer a contagem do mesmo.

6- Hipótese de reconsiderar as sugestões: Tendo ouvido a sugestão de cada pessoa, os eleitores têm a hipótese de considerar as razões e fazer uma nova escolha. Aqueles que mudarem serão solicitados a declarar o motivo para a sua nova escolha. A contagem das nomeações e argumentos é ajustada de acordo com as alterações ocorridas.

O processo pressupõe certa formação no processo sociocrático e na comunicação não violenta. Em particular, quando uma nova escolha é feita, a razão nunca deve ser dada por comparação (exp. A Rita é melhor que a Sofia).

7- Depois de duas ou três rodadas, o facilitador propõe o candidato com os argumentos mais fortes (não necessariamente aquele com o maior número de votos), e pede o consentimento do grupo numa rodada final.

8- Integração de objeções ou Celebração, depois de obter o consentimento de todos.



DECISÕES POR CONSENTIMENTO

Eleição Sociocrática

1. Rever o cargo

- Rever responsabilidades e duração do cargo
- Listar características desejadas

2. Submeter nomeações

- Eu [seu nome], indico [nome do candidato] para [cargo]
- OBS: pessoas podem se auto-nomear

3. Compartilhar argumentos

- Escrever argumentos para cada candidato(a)
- Contar as nomeações de cada candidato(a)

4. Convidar à mudança

- Verificar quem gostaria de alterar a sua nomeação
- Compartilhar razões para a mudança

5. Propor candidato

- Propor: candidato com argumentos mais fortes
- Considerar "peso" dos argumentos, não num. de votos

6. Objeções e consentimento

- Integrar objeções*
- Pedir consentimento da pessoa eleita por último

Integrar Objeções

- **Perguntar** às pessoas com objeções:
 - O que você precisa para dar o seu consentimento?
 - Há algo faltando na proposta?
 - Como esta proposta pode funcionar para você e para o resto do grupo?
- **Rodada:** "Como podemos resolver isso?" (coletar propostas)
- Breve **diálogo** entre 2 ou 3 indivíduos (o grupo observa)
- Coletar propostas em **grupos menores**
- **Facilitador** altera a proposta
- Conduzir um **experimento** (definir período)
- **Discussão livre** em horário definido
- Consultar o **criador da ideia** para retrabalhar
- Consultar o **círculo inferior** ou **superior**
- Criar ou consultar um **comitê de pesquisa**

Importante - não fazer:

- Eleger alguém por tempo indeterminado
- Pedir um voluntário
- Perguntar quem está interessado no cargo
- Debater durante as rodadas
- Procurar candidato(a) perfeito(a)



SELEÇÃO/ELEIÇÃO SOCIOCRÁTICA

Sobre o processo de eleição sociocrática no programa “Círculos de Cidadania”:

De modo a que os participantes possam conhecer e experimentar o processo de decisão sociocrático, propõe-se que após a elaboração de diagnóstico do grupo e realizada a listagem de temáticas a trabalhar pelo círculo (o que deverá ocorrer no módulo 2), cada módulo tenha início com a definição dos papéis de guardião e eleição da temática a priorizar.



SELEÇÃO/ELEIÇÃO SOCIOCRÁTICA

Etapas:

1 - Apresentação da lista de temáticas a trabalhar, definidas pelo círculo. Pode-se integrar algum tema que surja mas deverá ser devidamente justificado por quem sugira essa integração (exp. desafio de participar num evento, ou alguma questão que face àquele momento específico ganhe preponderância no grupo).

2 - Primeira Rodada de Votos: Cada participante recebe um pequeno pedaço de papel. Cada um é convidado a escrever primeiro o seu nome no topo do papel. Por baixo, ele ou ela deve escrever a temática que ele ou ela sugere que seja trabalhada naquele módulo.

3- Declaração de Razão para a Sugestão: O facilitador vê cada boletim de voto, anuncia-o e dirige-se à pessoa que sugeriu o nome e pede-lhe que indique o motivo da sugestão. Cada um dá a razão. Por favor, note: Alguém pode dizer, por exemplo, "Eu apenas escrevi um nome". Esta não é razão para eleger uma temática. Com este exercício, os eleitores estão a assumir a responsabilidade da sua escolha.

4- Oportunidade de reconsiderar as sugestões: Tendo ouvido a sugestão de cada pessoa, os eleitores agora têm a hipótese de considerar as razões e fazer uma nova escolha. Aqueles que mudarem serão solicitados a declarar o motivo para a sua nova escolha.

5- Ronda de Consentimento: após algumas rodadas de mudanças, e começando a verificar-se a tendência de voto, o facilitador, de forma neutra faz, o resumo da votação (exp. Temática A tem 10 votos, a Temática B tem 5 e a Temática C tem 2 votos).

O facilitador agora leva os votos nos montes da Temática B e Temática C e chama aqueles que votaram neles e diz, por exemplo:

"Filipa, tu votaste na Temática B, não queres mudar. No entanto, deixa-me perguntar se tu tens alguma objeção séria a que seja trabalhado neste módulo a Temática A.

6- Celebração: Depois de obter o consentimento de todos aqueles que votaram noutra Temática, o facilitador faz o anúncio do resultado e celebra-se o facto de se ter chegado a um consentimento.



Capítulo 10
Responsabilidade partilhada
Os Guardiões

CAPÍTULO 10 | RESPONSABILIDADE PARTILHADA | OS GUARDIÕES

A metodologia do programa “Círculos de Cidadania” contempla que os participantes assumam papéis/ funções de guardiões de áreas a cuidar, relacionadas com o funcionamento do próprio círculo.

Pretende-se com esta estratégia contribuir para a experimentação de competências relacionadas com a facilitação de grupos, possibilitando não apenas o desenvolvimento dos indivíduos como também a auto organização dos grupos e a sustentabilidade e replicabilidade da intervenção.

Cada área deverá ter entre 2 e 4 pessoas como guardiãs, dependendo do número de participantes por círculo.

É importante esclarecer que ao longo do ano os participantes poderão assumir diferentes papéis enquanto guardiões, já que a intervenção está organizada por módulos e pretende-se que eles experimentem as diversas funções e percebam os desafios e as competências necessárias para o seu bom desenvolvimento.

Exemplo de Áreas a assegurar pelos Guardiões:

“Chegada” - responsável por dar as boas vindas, por perceber ou fazer dinâmica que permita aferir como os elementos do grupo chegam à sessão.

“Recolha (Memória)” - responsável pelo registo do que acontece no círculo e as coisas importantes que surgirem nas sessões, aprendizagens - através de pintura, desenho, registo escrito, fotografia, etc.

“Comunicação” - responsável por comunicar o que o grupo faz - redes sociais, jornal, newsletter, reuniões, eventos, etc.

“Pausa (Respiro)” - responsável por introduzir momento de quebra; gestão de tempo; cuidado com o ritmo do grupo. Pode ser feito através de jogos, respiração, alongamentos, etc.

“Partida” - responsável por fazer o fecho da sessão, por perceber ou fazer dinâmica que permita aferir como os elementos do grupo saem da sessão.

CAPÍTULO 10 | RESPONSABILIDADE PARTILHADA | OS GUARDIÕES

Sobre o processo de decisão dos guardiões:

Colocar num cartaz ou quadro as diferentes áreas, com linhas, consoante o número de participantes do círculo e guardiões definidos por área.

Informar que aquelas são áreas muito importantes a cuidar e a proteger e cada um deles deverá contribuir para isso, assumindo o papel de guardião de uma delas ao longo daquele módulo.

Acrescentar que eles terão a possibilidade de, em outros módulos, experimentar ser guardião de outras áreas.

Disponibilizar canetas e pedir aos participantes que se inscrevam como guardião numa das áreas. Dar espaço para que o façam de modo livre, autogerido, sem ser à vez.

Após os participantes terem feito a inscrição, recapitular os grupos e celebrar o facto de terem definidos os guardiões para aquele módulo específico.



Capítulo 11
Co Construção de
diagnóstico

TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM E AÇÃO PARTICIPATIVA (TAAP)

O programa “Círculos de Cidadania” pressupõe a co construção de um diagnóstico realizado pelo grupo de participantes que integram um círculo específico.

Pretende-se que o grupo observe o território em causa e faça um levantamento de necessidades e elementos-chave considerados por cada elemento.

Sugerem-se, para tal, o recurso a diferentes dinâmicas de que são exemplo as técnicas de aprendizagem e ação participativa abaixo.

Técnicas de Aprendizagem e Ação Participativa (TAAP)

As técnicas de TAAP podem ajudar as crianças/jovens a se divertirem, aprendendo sobre as realidades e os desafios ao seu redor e a responder de forma eficaz. Essas ferramentas podem tornar as reuniões interessantes e úteis. Apresentamos alguns exemplos dessas técnicas:

Passeios de transecto (definição de linha que limita área de atuação):

Os jovens, juntamente com um facilitador, caminham em pequenos grupos através de uma localidade ou comunidade e observam, anotam e compartilham o que observam em relação a conquistas, problemas, possibilidades e interconexões.

Mapeamento de recursos:

Os jovens desenham um mapa do bairro/território e marcam todas as instalações e recursos disponíveis. Como escolas, correios, mercados, centro de saúde, estradas, jardins, infraestruturas, árvores, etc.

Mapeamento Social:

Os jovens marcam as ligações entre os vários grupos de pessoas, associações e instituições da sociedade.

Linha do tempo:

Os jovens identificam os vários marcos na história de um lugar.

Histórico de uma página:

Os jovens conhecem pessoas mais velhas/idosas e publicam um histórico de uma página sobre o seu bairro/território.

Linha de Tendência:

Os jovens sequenciam as várias tendências que prevaleceram na sociedade em diversos períodos.

Diagrama Sazonal:

Os jovens identificam as várias estações e as vantagens e problemáticas associadas a cada estação.

TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM E AÇÃO PARTICIPATIVA (TAAP)

Ranking:

Os jovens classificam as pessoas e as coisas. Os rankings podem ser: ranking de preferência, classificação de problemas, classificação de prioridades, classificação de riqueza, etc. usando “potes e feijões”, “diagrama de Venn” / “classificação de cauda” etc. (Por exemplo, as crianças gostam de colocar rodela de papel de vários tamanhos para salientar a comparação dos vários problemas e colocar rodela próximas umas das outras de forma a salientar quão próximos ou distantes os problemas que elas representam estão interconectados.)

Diagrama de Fluxo de Causa e Efeito:

Os jovens identificam, usando vários cartões, a sequência de efeitos que levam/conduzem a um problema específico.

SWOT:

Os jovens identificam os pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças de uma área / programa.

Mapeamento de Sonho:

Os jovens mapeiam o seu bairro/território como gostariam de tê-lo amanhã.

SMART:

Os jovens escrevem objetivos ou metas para o seu bairro/projeto que sejam específicos,

mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado.

Planos de curto prazo e planos de longo prazo

Os jovens realizam o planeamento das iniciativas a desenvolver considerando as ações a desenvolver a curto prazo, diferenciando-as daquelas que decorrem a longo prazo.

Orçamento

Os jovens fazem levantamento de necessidades/recursos e custos associados ao desenvolvimento das ações a concretizar.





Capítulo 12
Modelo base de aplicação
da metodologia

CAPÍTULO 12 | MODELO BASE DE APLICAÇÃO DA METODOLOGIA

Apresentamos aqui uma proposta do modelo de plano de aplicação da metodologia a ser aplicada nos diversos contextos.

Procurámos que este modelo de plano fosse flexível, facilmente apropriável pela personalidade de cada facilitador e ajustável a cada grupo específico.

Ainda assim, representa uma estrutura, que deverá ser respeitada, a par dos princípios da metodologia acima descrita, facilitando a planificação e organização da intervenção.

Deixamos as ferramentas e estratégias de implementação propositadamente em aberto, de modo a que os facilitadores possam utilizar as ferramentas que considerarem mais apropriadas ao grupo e contexto em questão.

Para efeitos de intervenção específica, deverá ter-se sempre em consideração o período de aplicação.

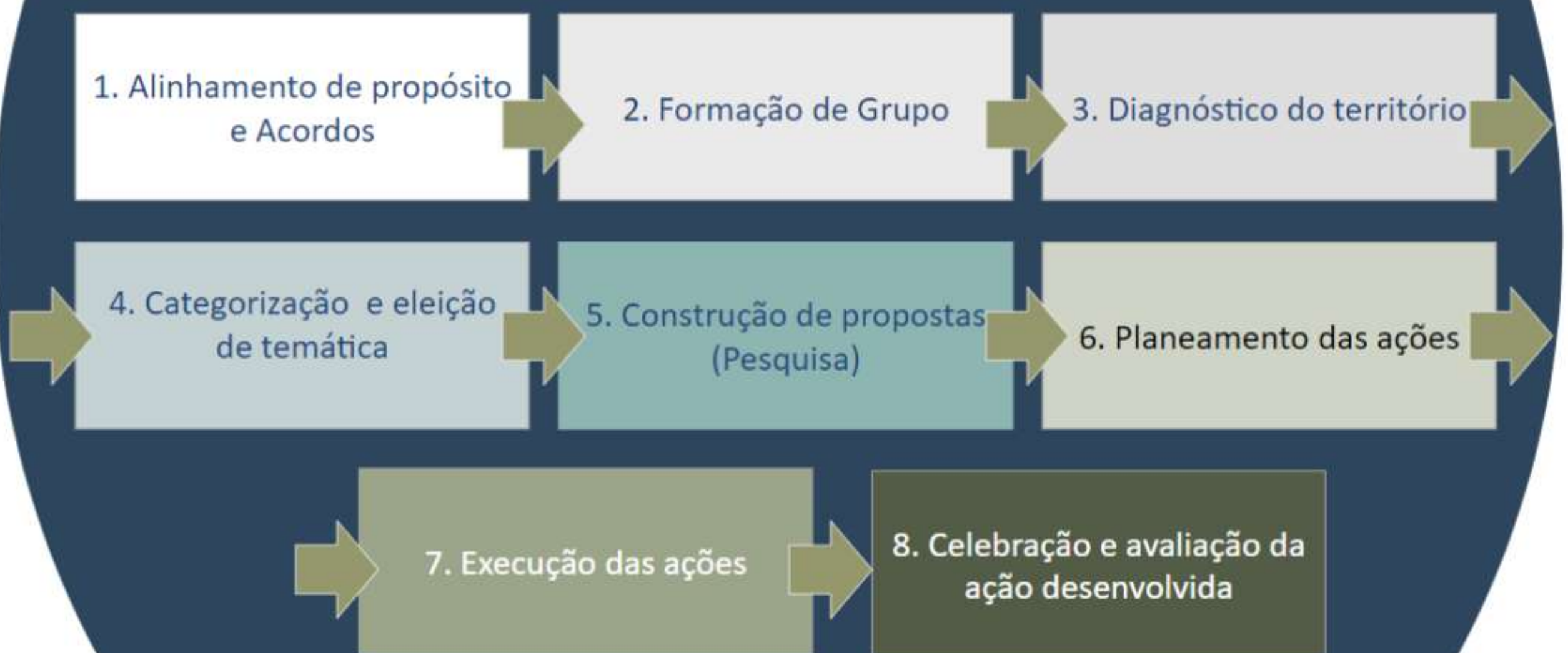
Reforça-se que todos aqueles que estiveram envolvidos de alguma forma no Projeto “À Volta das Conversas”, tiveram um papel ativo e deram um precioso contributo para o desenvolvimento da sua metodologia.

Ainda assim, apesar do programa apresentado não pretender ser um modelo de intervenção fechado, recomendamos que, em contexto escolar:

- seja assegurado o compromisso e envolvimento da escola (desde a fase de concepção do projeto), tanto ao nível da direção como dos agentes educativos a envolver no processo.
- a sua implementação, decorra preferencialmente em formato de “clube”, de modo a salvaguardar a liberdade de participação e a motivação dos participantes.
- os facilitadores escolhidos para implementarem a metodologia apresentem um perfil que se enquadre nas Qualidades importantes esperadas no Facilitador do Programa "CÍRCULOS DE CIDADANIA" supra definidas, garantindo que é por sua opção e motivação intrínsecas que estão envolvidos no projeto.
- idealmente, a dupla de facilitadores possa ser constituída por um agente educativo interno ao agrupamento ou à escola, de forma a facilitar a execução do projeto enquadrado no contexto específico existente, e um profissional/educador externo à escola, minimizando o risco de não ficar fechado e limitado por esse mesmo contexto.
- assegurar um período de tempo, após a sessão, para que a dupla de facilitadores possa refletir sobre a mesma e planear a sessão seguinte.

O MODELO BASE DA METODOLOGIA

PROGRAMA “CÍRCULOS DE CIDADANIA” PASSOS DA INTERVENÇÃO



O MODELO BASE DA METODOLOGIA

O Modelo base da metodologia deverá:

1. Estar agrupado por módulos (com início, meio e fim), de cerca de 6/7 sessões: de modo a que os participantes possam experienciar o processo e ganhar consciência de “ser capaz” e da sua “eficácia”.
2. À exceção do 1º módulo, cada módulo deverá ter início com definição de guardiões de áreas relacionadas com o bom funcionamento do círculo. Pretende-se que cada participante tenha a possibilidade de experimentar diferentes papéis enquanto guardião, promovendo uma melhoria das suas competências bem como do seu desenvolvimento pessoal enquanto indivíduo.
3. Cada módulo deverá encerrar com avaliação/feedback do papel de guardião desempenhado, do trabalho desenvolvido pelo grupo e da experiência proporcionada pelo próprio módulo.



O MODELO BASE DA METODOLOGIA

1º Módulo Introdução

Objetivos:

- Debater e definir conjuntamente os acordos de funcionamento de cada círculo, que assegurem um espaço seguro, facilitem a participação de todos e a sua ação.
- Definir Guardiões de áreas relacionadas com o funcionamento do círculo: Chegada; Memória; Comunicação; Tempo, Pausa e/ou Jogos; Partida; ou outro que venha a ser relevante para o grupo em questão.
- Formar grupo e criar sentimento de pertença dos participantes.
- Consciencializar para a necessidade de agir e da importância do seu contributo na direção da transformação planetária que vivemos.
- Registrar e comunicar externamente.
- Avaliação/feedback do trabalho desenvolvido enquanto guardião, do trabalho desenvolvido pelo grupo e da experiência proporcionada pelo próprio módulo.



O MODELO BASE DA METODOLOGIA

2º Módulo

Objetivos:

- Definir Guardiões de áreas relacionadas com o funcionamento do círculo.
- Consolidar grupo, o sentimento de pertença dos participantes e o seu desenvolvimento pessoal.
- Co construir diagnóstico da situação atual do bairro/envolvente e o sonho/visão futura do círculo.
- Listar temáticas/problemáticas consideradas pelo grupo.
- Registrar e comunicar externamente.
- Avaliação/feedback do trabalho desenvolvido enquanto guardião, do trabalho desenvolvido pelo grupo e da experiência proporcionada pelo próprio módulo.

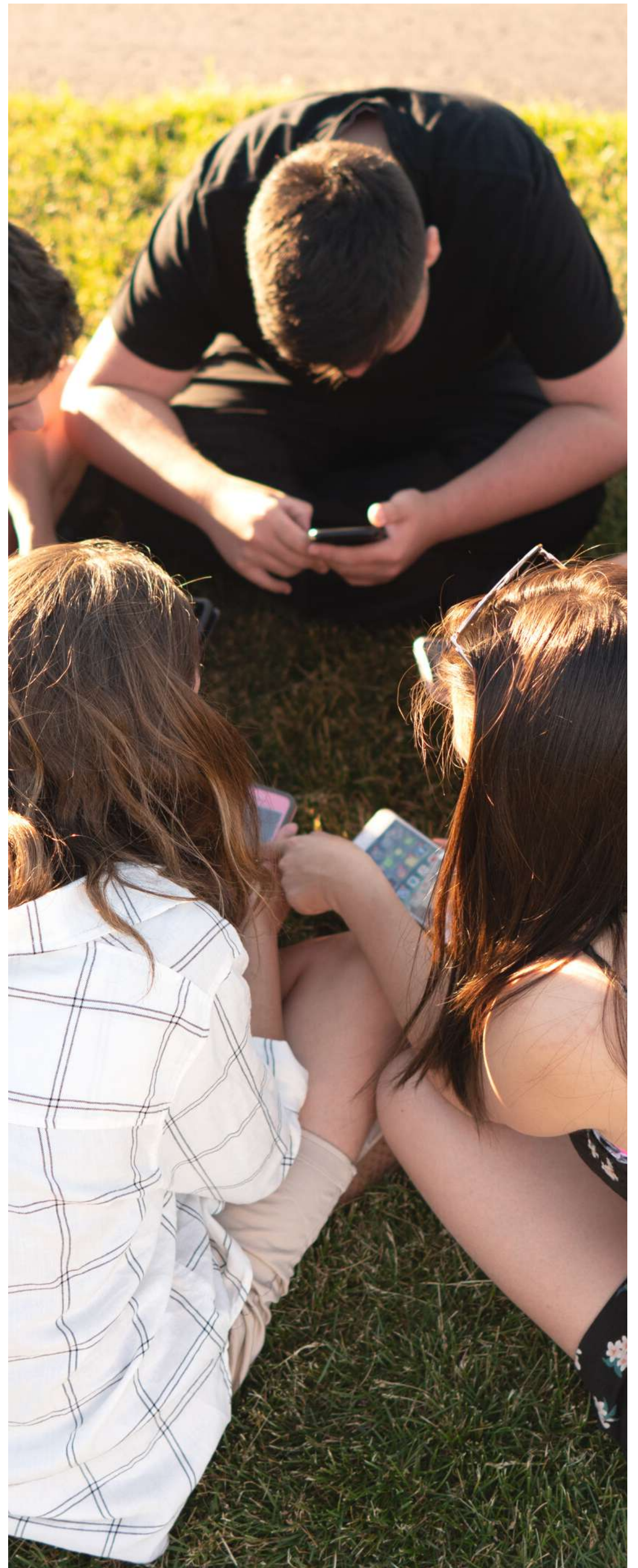


O MODELO BASE DA METODOLOGIA

3º Módulo

Objetivos:

- Definir de Guardiões de áreas relacionadas com o funcionamento do círculo e eleição sociocrática da temática priorizada a trabalhar naquele módulo.
- Consolidar grupo, o sentimento de pertença dos participantes e o seu desenvolvimento pessoal.
- Tendo em consideração a temática priorizada: aprofundar e associá-la a ODS(s) específico(s) - liderado pelos guardiões dos ODS.
- Planear, organizar e realizar ação que contribua para uma resposta a esta temática.
- Registrar e comunicar externamente.
- Avaliação/feedback do trabalho desenvolvido enquanto guardião, do trabalho desenvolvido pelo grupo e da experiência proporcionada pelo próprio módulo.

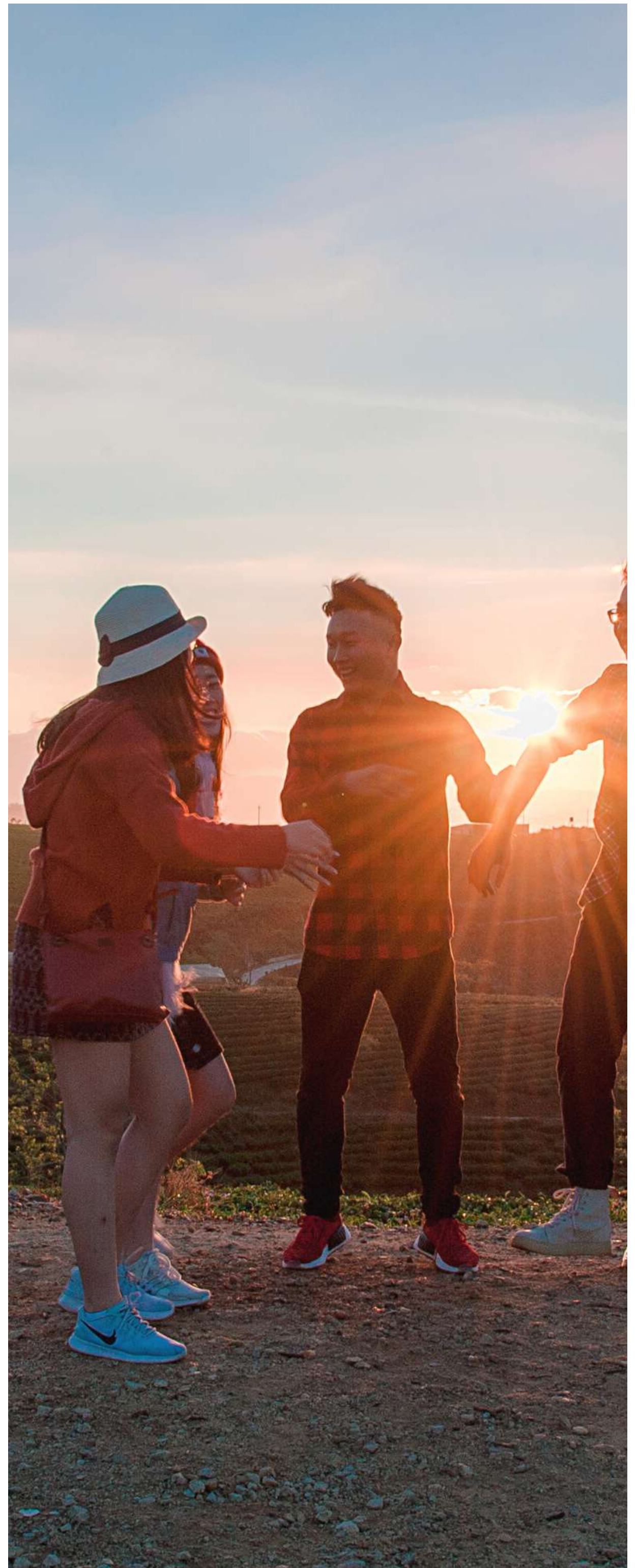


O MODELO BASE DA METODOLOGIA

4º Módulo e restantes

Objetivos:

- Os restantes módulos deverão proceder de forma similar ao 3º módulo, tendo por mote as temáticas/problemáticas priorizadas pelo grupo ou alguma iniciativa em que o Círculo em causa queira participar (exp: convite para o projeto participar em iniciativa de organização parceira).
- Como referido, cada círculo deverá ter consciência que poderá apresentar algo representativo do seu trabalho em mostras públicas.



O MODELO BASE DA METODOLOGIA

Estrutura genérica de uma sessão:

- 1 - Cerimónia de chegada (opcional);
- 2 - Check-in;
- 3 - Desenvolvimento da Sessão;
- 4 - Reflexão sobre o trabalho desenvolvido (pode servir ela própria como check-out);
- 5 - Check-out;
- 6 - Cerimónia de fecho (opcional).

ESTRUTURA DA INTERVENÇÃO POR MÓDULOS

Formar grupo

Módulo 1

Acordos de funcionamento,
Formar grupo,
Definir guardiões (opcional),
Consciencializar para ação
para o bem comum,
Registar e comunicar
externamente,
Avaliação/feedback

Diagnosticar

Módulo 2

Definir guardiões,
Consolidar grupo,
Diagnóstico e Sonho conjunto,
Listagem e categorização de
temáticas,
Registar e comunicar
externamente
Avaliação/feedback

Agir

Módulo 3 e seguintes

Definir guardiões,
Eleição sociocrática de
temática,
Ligação da temática aos ODS,
Planear, organizar e realizar
ação,
Registar e comunicar
externamente
Avaliação/feedback



Capítulo 13
Conceitos e Ferramentas
Básicas

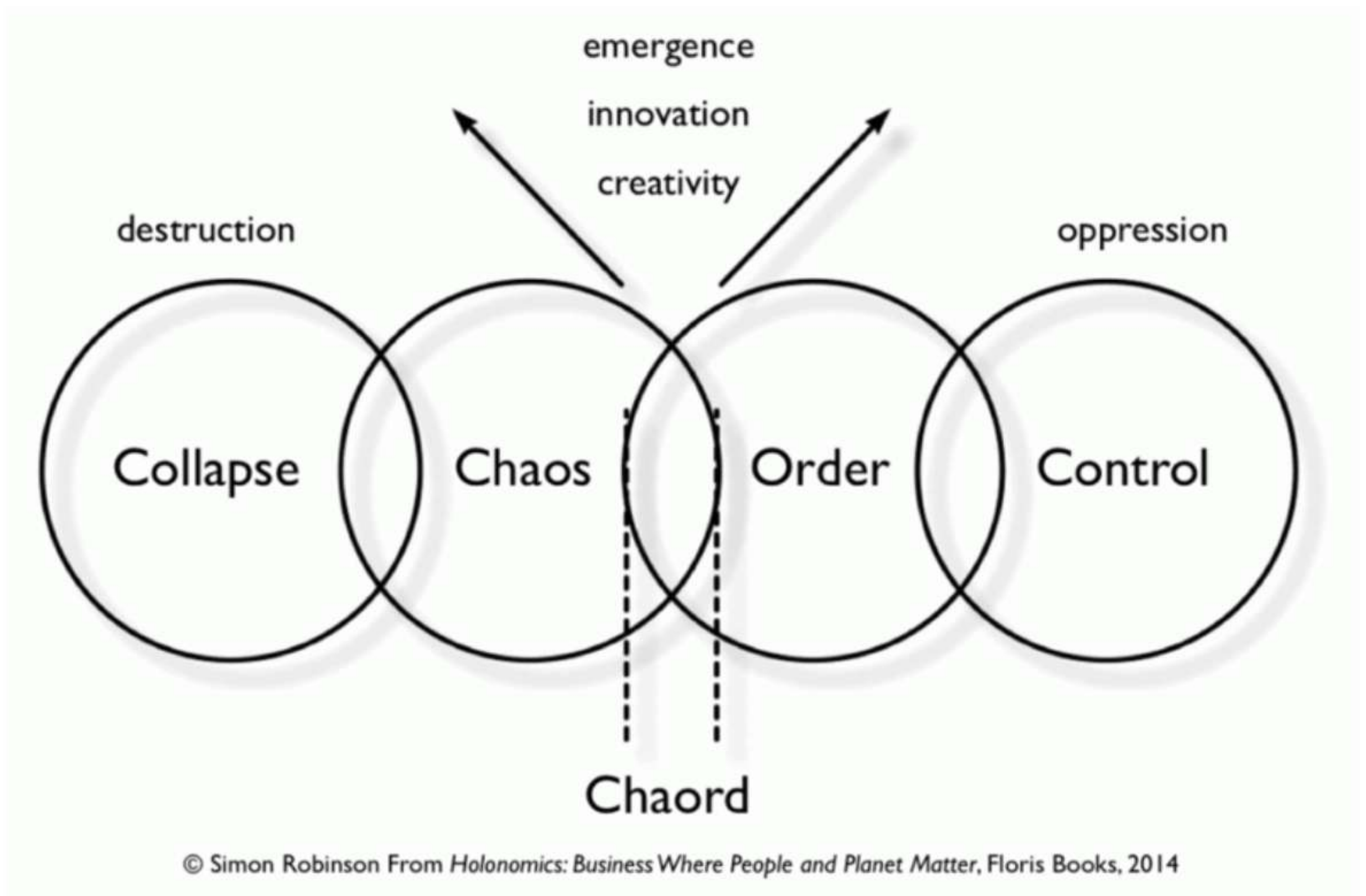
CAPÍTULO 13 | CONCEITOS E FERRAMENTAS BÁSICAS

Aqui, abordaremos os conceitos base para se facilitar um processo coletivo, um grupo. A princípio, faz-se fundamental perceber que um indivíduo, e portanto também um grupo, é um sistema vivo e complexo em si. Por outras palavras, todas as pessoas são inteligentes, criativas, adaptativas, auto-organizadas e procuram significado. Não se pode controlar algo vivo! Ele adapta-se. É necessário despreendimento das próprias limitações e certezas neste processo para apenas observar e facilitar o fluxo que se apresenta a emergir.

Confiar na inteligência coletiva é vital para que haja crescimento. Há um processo natural que flui entre o caos e a ordem, também chamado de caórdico (Dee Hock). Portanto, sustentar momentos de “caos” em que não se tem objetivos claros ou decisões tomadas é permitir que as ideias mais inovadoras nasçam. Após o “caos”, algo emerge no campo coletivo, quase que um silêncio carregado de todas as ideias. Como uma respiração - inspira, retém o ar, expira - este é o momento para começar a montar o quebra-cabeças, não se pode ter pressa. Confie. Só então é possível, convergir para objetivos e tarefas claras. Esteja seguro que a energia do grupo se transformará totalmente se sustentar estas etapas/fases.

Existem duas formas de se administrar e perceber o TEMPO dos processos colectivos:

- O “Chronos”, o cronológico, do relógio, linear, quantitativo, planeado e estruturado para cada atividade.
- O “Kairós”, o holográfico, da vida, da oportunidade, qualitativo, o como usamos o tempo. Pode parecer muito subjetivo, e a algum nível de facto o é. Muitas vezes tem-se a sensação de que se passaram horas pela profundidade de uma experiência em grupo e quando se vê, foram poucos minutos no tempo do relógio. Sim, esta é uma magia destes encontros. E como facilitador, deve estar aberto ao fluir nos dois tempos!



No processo coletivo, não existe “Poder sobre” algo ou alguém, mas sim “Poder com”. É uma mudança profunda do modelo mental ao qual, infelizmente, fomos educados para agir. O “Poder com” permite que eu ganhe, o outro ganhe e o todo ganhe. A cultura do Ganha-Ganha-Ganha! Para que isso de facto aconteça, é necessário um equilíbrio entre Coragem e Consideração. Ter coragem suficiente para expressar o que é fundamental para si e ter consideração suficiente pelo que é fundamental para o outro.

Estes conceitos, bases e modelos mentais estão presentes em todas as práticas de um processo coletivo. A seguir, traremos algumas ferramentas complementares que poderão ser úteis na aplicação da metodologia.

COMUNICAÇÃO

Como já vimos, a comunicação pode ser saudável ou adoecer. Enquanto a comunicação positiva promove o desenvolvimento do sujeito, o seu bem-estar, auto-estima, sensação de competência, a comunicação negativa pode conduzir ao sofrimento psicológico, ou mesmo à doença, como é o caso da ansiedade e da depressão.

A maioria dos conflitos entre indivíduos ou grupos surge da falta de comunicação sobre as suas necessidades, devido à linguagem coerciva ou manipuladora que procura induzir medo, culpa, vergonha, etc.

Modos de comunicação “violentos”, quando usados durante um conflito, desviam a atenção dos participantes do esclarecimento das suas necessidades, sentimentos, das suas percepções e dos seus pedidos, perpetuando o conflito. Julgamentos moralistas, exigências que ameaçam o ouvinte com culpa ou punição ou negação de responsabilidade através da linguagem são vistos como parte da comunicação “violenta”.

A “Comunicação Não Violenta” foi desenvolvida por Marshall Rosenberg, e convida a praticar empatia connosco mesmos e com os outros, concentrando a atenção em quatro componentes:

- observação: é recomendada uma observação específica ao tempo e contexto dos factos em vez de uma avaliação de significado e significância.
- sentimentos: emoções ou sensações, livres de pensamentos e histórias. Atenção que "Eu sinto que não consegui um acordo justo", não é um sentimento!
- necessidades: necessidades humanas universais, em vez de estratégias específicas para atender às necessidades (para informações mais aprofundadas consultar a pirâmide das Necessidades de Maslow).
- pedido: solicitação de uma ação específica, livre de exigência e negociável, usando uma linguagem clara, positiva e concreta.

Os três modos de aplicação da CNV são a auto empatia, receber empatia e expressar-se honestamente.

A adoção de comunicação não violenta pode se tornar um modo de vida.

Introdução à comunicação
não violenta 1



Introdução à comunicação
não violenta 2



Introdução à comunicação
não violenta 3

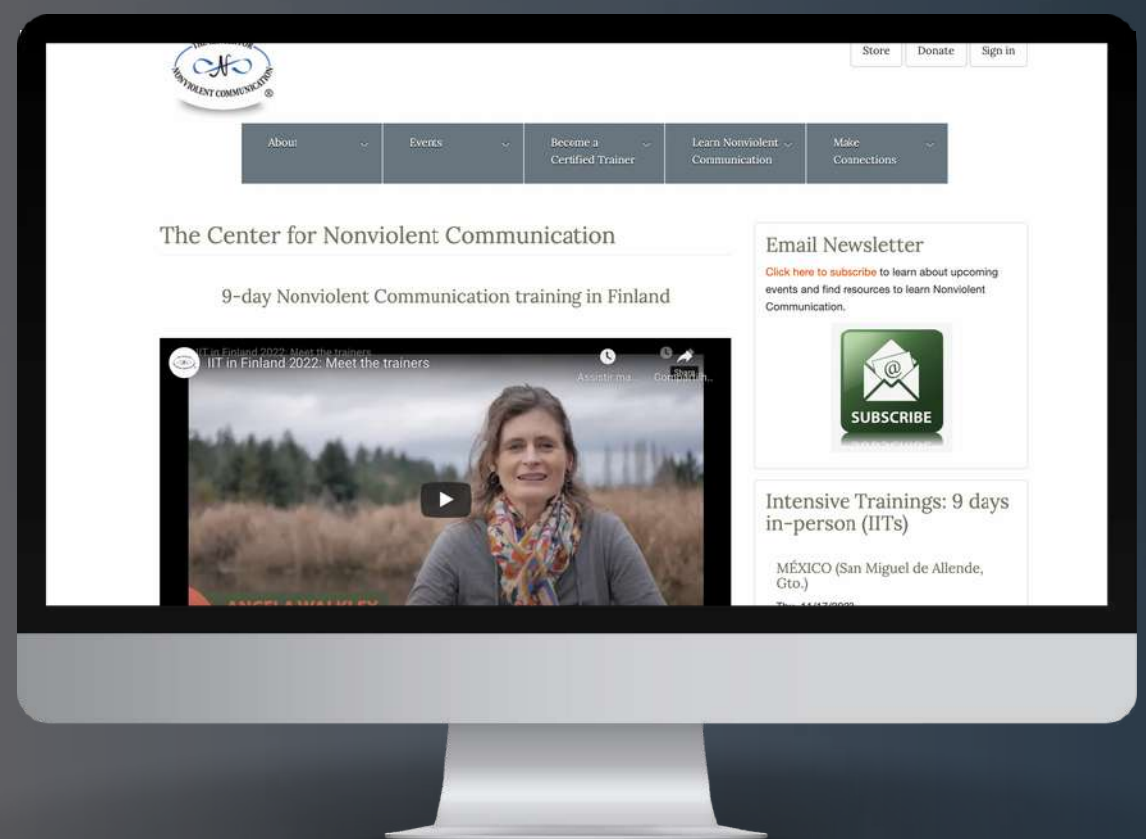


Introdução à comunicação
não violenta 4

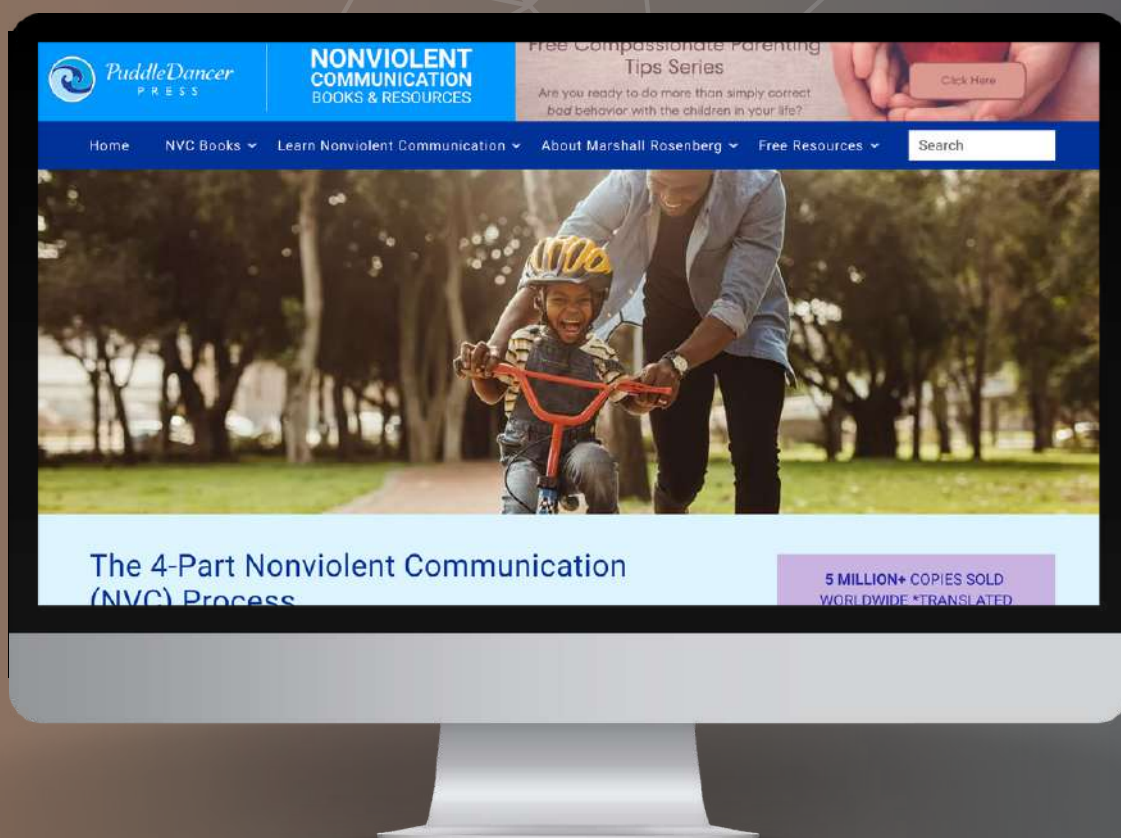
Vídeos explicativos de Marshall
Rosenberg

CAPÍTULO 13 | CONCEITOS E FERRAMENTAS BÁSICAS

Centro para a comunicação não violenta



Comunicação não violenta - Livros e fontes



COMUNICAÇÃO

ESCUITA é parte fundamental da comunicação

Apresentar o conceito de escuta ativa e apresentar dicas para melhorar a nossa capacidade de escuta ativa:

1. Tomar atenção - foque a sua atenção na pessoa que está a falar, dando-lhe tempo para ela pensar e falar, partindo sempre de um lugar de respeito.
2. Não-julgamento - mantenha-se aberto a novas ideias, possibilidades e perspetivas. Evite criticar, argumentar ou rejeitar logo no momento.
3. Mostre ao outro que o está a ouvir - é importante mostrar à pessoa que ela está a ser ouvida e que estão na mesma página.
4. Clarificar - não assuma que entendeu o outro corretamente, por isso não tenha receio de colocar questões sobre assuntos que lhe parecem vagos ou ambíguos.
5. Sumarizar - de forma breve sumarize as principais ideias tais como as ouviu e pergunte se era essa a mensagem que a pessoa queria passar. Assim o outro pode clarificar alguma coisa que não foi passada corretamente.

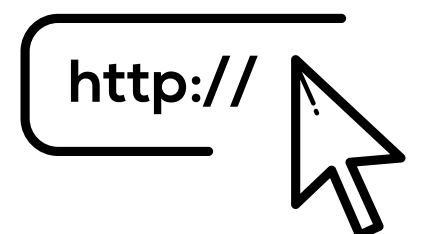
6. Partilha - através daquilo que ouviu, de como isso o fez sentir ou por lhe ter despoletado a memória de uma experiência similar, partilhe isso a partir da sua perspectiva:

- “quando te referiste a X fizeste me lembrar de quando eu fiz Y”.
- “quando partilhaste Z comigo, isso fez-me sentir zangado/triste/feliz”.

FONTE

[Clicar para aceder](#)

http://



COMUNICAÇÃO

Os 4 Níveis de escuta segundo a Teoria U

1. O primeiro tipo de escuta acontece toda vez que a pessoa recebe um estímulo e reage a ele. Ou seja, ela tende a reproduzir hábitos e padrões passados continuamente. Tal atitude faz com que o indivíduo se torne muito centrado em si; ele está sempre a julgar e a analisar o que ouve, prestando pouca atenção ao que está realmente a ser dito. Nesse nível, há pouco espaço para a criatividade e novas ideias. Um exemplo é o indivíduo que tende a interromper sempre os outros e a dizer algo como “isso eu já sabia”.

2. O segundo tipo é a escuta focada no objeto, ou seja, o indivíduo centra a sua atenção no que está a ver ou a ouvir, não se utiliza a análise imediata do facto, ou a voz do julgamento. A ideia central do debate é conhecer o outro e verificar se as ideias dele são diferentes das suas próprias ideias. Apesar de se focar no outro, ainda existe a tendência para comparar ideias. Nesse momento, surgem perguntas e mais interesse no que está a acontecer, possibilitando maior conhecimento dos factos.

3. O terceiro tipo é a escuta empática, que surge quando se pensa: “Ah, sim, eu sei o que você está a sentir”. Quando o indivíduo muda o foco de atenção do centro para o exterior (focado no objeto), ele tem a possibilidade de se engajar num diálogo, participa ativamente com os factos que ouve. É preciso abertura para a empatia, ou seja, o líder passa a ver através dos olhos do próximo. Esta escuta já proporciona mais criatividade e novas informações. Ele está voltado, porém, apenas para o ato de ouvir, diferentemente do que ocorre no próximo nível, que já é uma tentativa de ouvir e criar ao mesmo tempo.

4. O quarto tipo é a escuta generativa, que está mais relacionada com uma escuta interna, ou seja, ao mesmo tempo que conversa, o indivíduo procura elaborar o que escutou permitindo que novas ideias surjam. Nesse nível não há barreiras entre os participantes da conversa, todos escutam e procuram em si motivação para criar novas ideias. É sobre “escutar o que quer emergir”.

CAPÍTULO 13 | CONCEITOS E FERRAMENTAS BÁSICAS

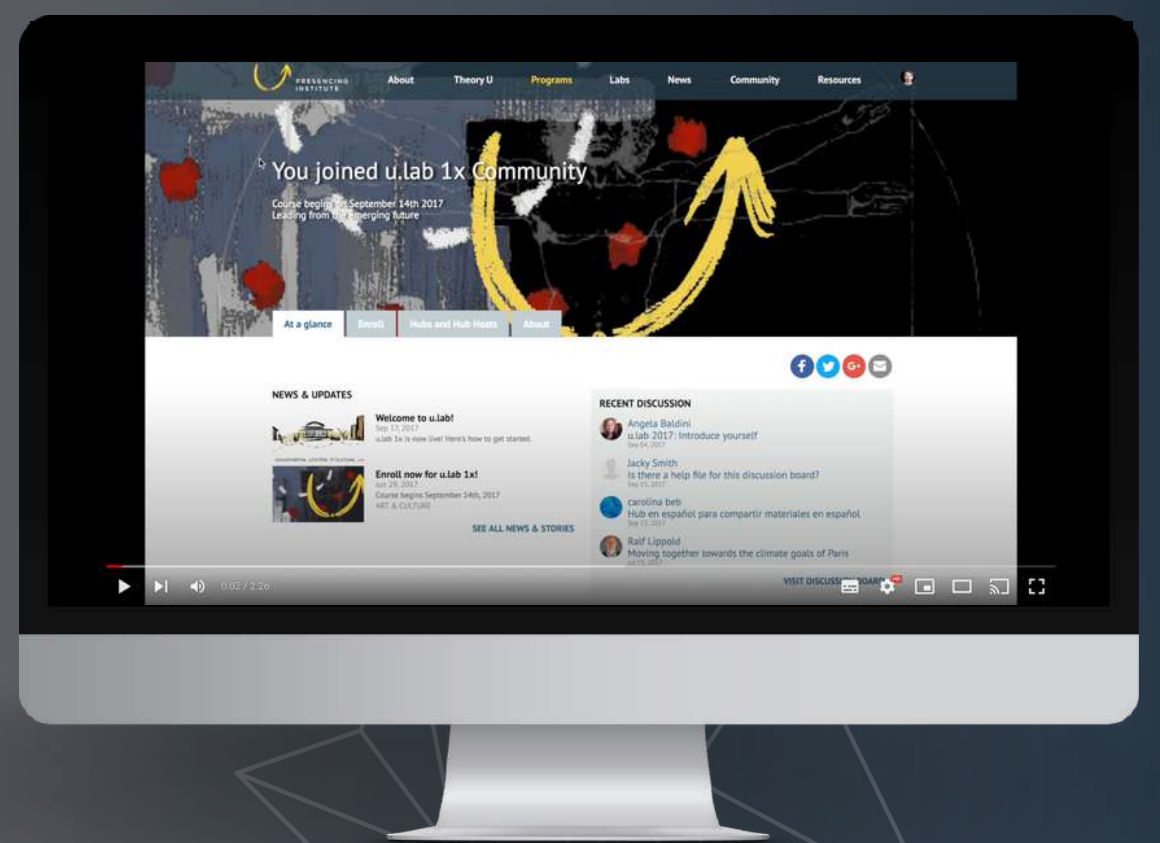
Levels of listening 1



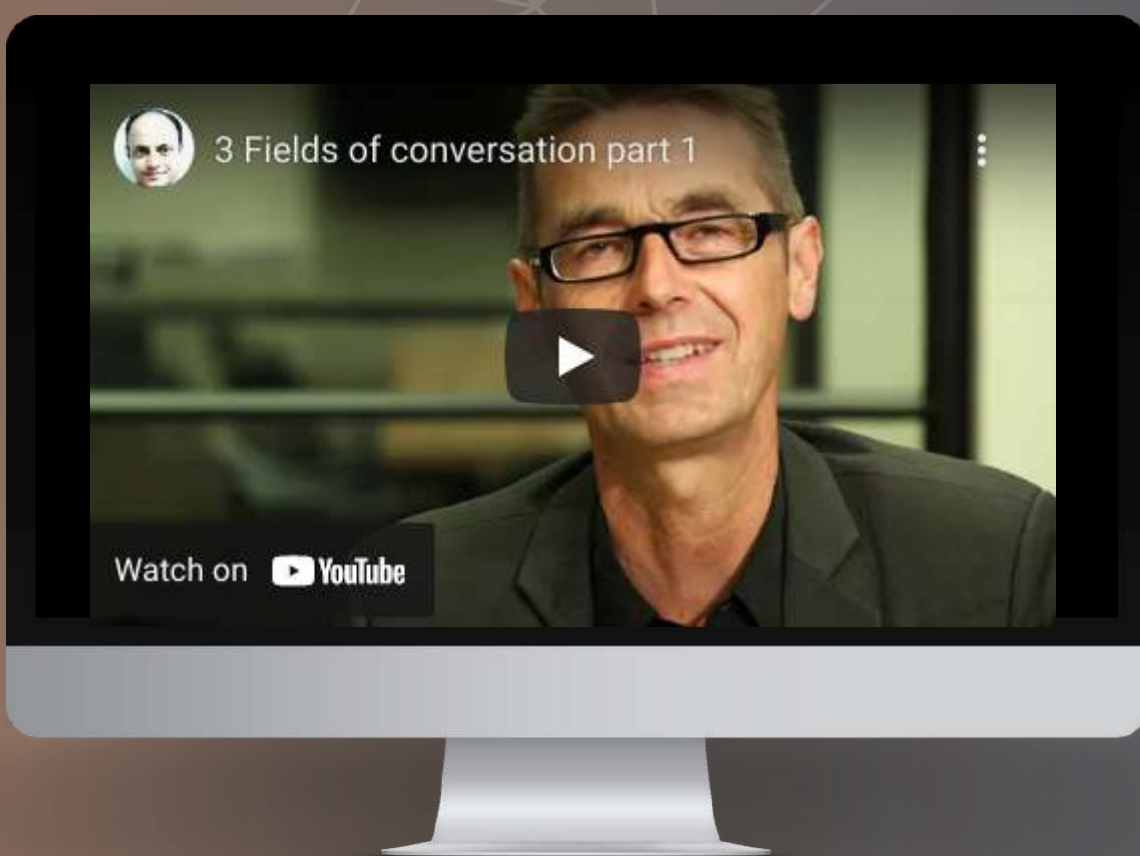
Levels of listening 2



Listening assessment tool

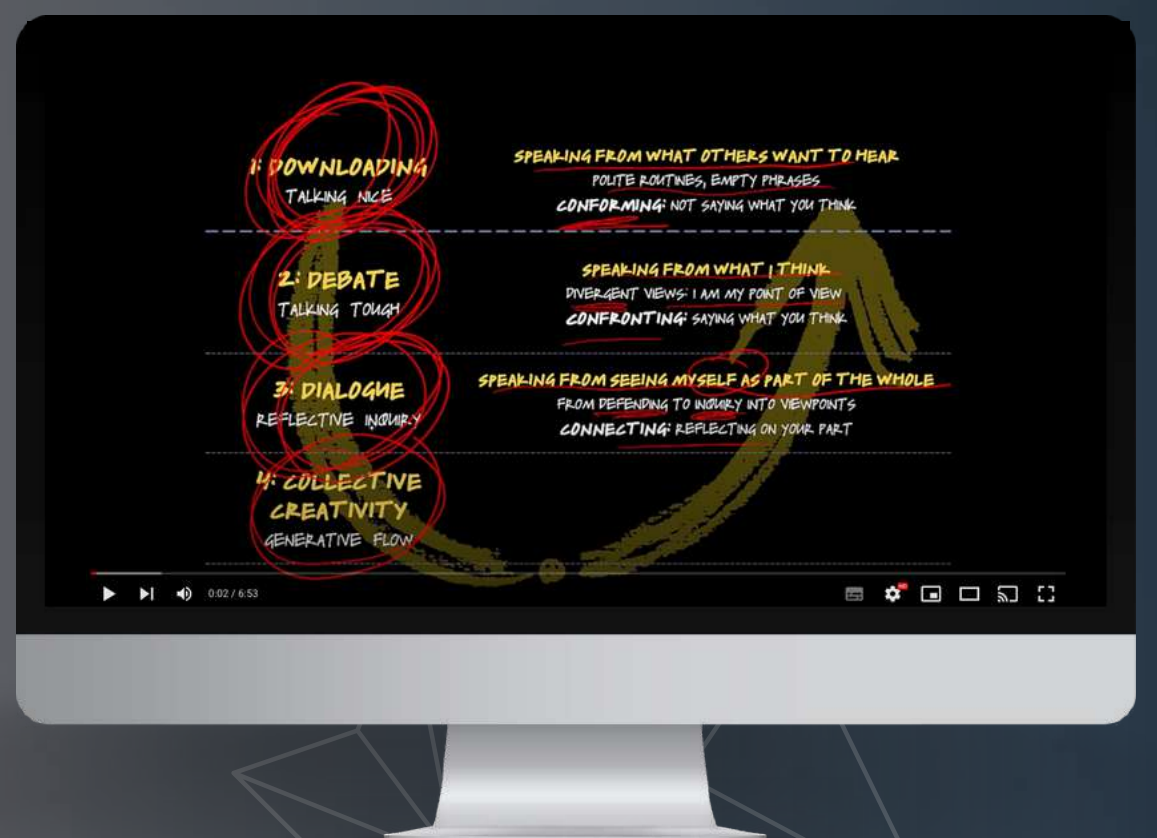


Vídeos explicativos sobre Escuta pelo Presencing Institute



Fields of
conversations (part 1)

Fields of
conversations (part 2)



Vídeos explicativos sobre 4 Campos de
conversa pelo Presencing Institute

COMUNICAÇÃO

Comunicação não verbal

É impossível não comunicar (Paul Watzlawick). Uma situação comunicativa é normalmente uma situação complexa, entre pelo menos um emissor e um recetor, em que ocorrem trocas múltiplas de mensagens, em paralelo e simultaneamente, através de diversos canais comunicativos (visual, auditivo, olfativo, proprioceptivo, térmico, etc.). Para ter uma ideia mais concreta do que acontece numa qualquer situação comunicativa, pense na comunicação como o desempenho de uma orquestra sinfónica. Vários instrumentos podem contribuir para aquilo que estamos a perceber em determinado momento, mas por vezes um dos instrumentos pode sobrepor-se aos restantes para, no momento seguinte, ficar inactivo há espera do momento certo para reentrar na sinfonia sempre em marcha.

A comunicação não é algo exclusivamente humano. Todos os animais comunicam. Algumas formas de comunicação são evolutivamente mais antigas. Por exemplo, a fala (comunicação verbal) é relativamente recente no repertório de possibilidades comunicativas e, à data, existem evidências que apenas a espécie humana dispõe de fala. Contudo, a fala corresponde apenas a uma pequena fracção de toda a comunicação, o resto das mensagens trocadas numa situação

comunicativa seguem através de outros canais comunicativos. Por exemplo, numa situação comunicativa com um determinado interlocutor, podemos, em paralelo e simultâneo, estar a trocar algumas mensagens através da fala (canal auditivo), ao mesmo tempo que trocamos também várias mensagens através das posturas do corpo (canal visual), outras ainda através dos odores corporais (canal olfactivo), outras ainda através do contacto corporal (canal táctil), outras através do movimento ocular (canal visual) etc, etc.

Na espécie humana, as mensagens que chegam ao Sistema Nervoso através do canal visual, têm uma certa predominância em relação às restantes. Por isso, iremos dar-lhe um pouco mais de relevo ao tipo de mensagens que chegam por aquela via.

COMUNICAÇÃO

Ação vs Gesto

Uma ação é uma produção motora com uma função, por exemplo, lançamento de um dardo, marcha, cruzamento dos braços, pentear o cabelo, etc. Um gesto é qualquer ação que envia um sinal visual a um observador, por exemplo, piscar de olhos, roer as unhas, cerrar os punhos, etc.

Gestos Primários vs Gestos Secundários ou Casuais

Muitas das nossas ações são basicamente não sociais e servem para cuidar do corpo e transportar o corpo; são ações mecânicas que secundariamente enviam mensagens, por exemplo, sacudir o cabelo com a mão, apoiar a cabeça na(s) mão(s) ou um espirro. Estes são os gestos casuais.

Os gestos primários são ações que têm primariamente uma função comunicativa, ou seja, a sua única razão de existirem é comunicativa/enviar mensagens aos outros e que até certo ponto são compartilhados com outros animais. Por exemplo, todas as expressões faciais, são ações realizadas por grupos de músculos subcutâneos da face cuja única função é enviar mensagens. Outro exemplo, os gestos realizados pelas mãos, mímica de levar

comida à boca, mímica de levar um cigarro à boca, apontar com o indicador à ttempora com movimentos de rotação, palmada da testa, etc.

Algumas categorias de comportamento e sua função

Eco Postural - A forma como amigos inconscientemente agem em unísono.

Sinais de Ligação - Sinais que exibem ligações pessoais com outros.

Sinais Contraditórios - a exibição de dois sinais conflituosos em simultâneo.

Comportamento Territorial - A defesa de uma área limitada.

Sinais de barreira - Ações de defesa do corpo em situações sociais.

Comportamento Protetor - Reações ao perigo, real e imaginário.

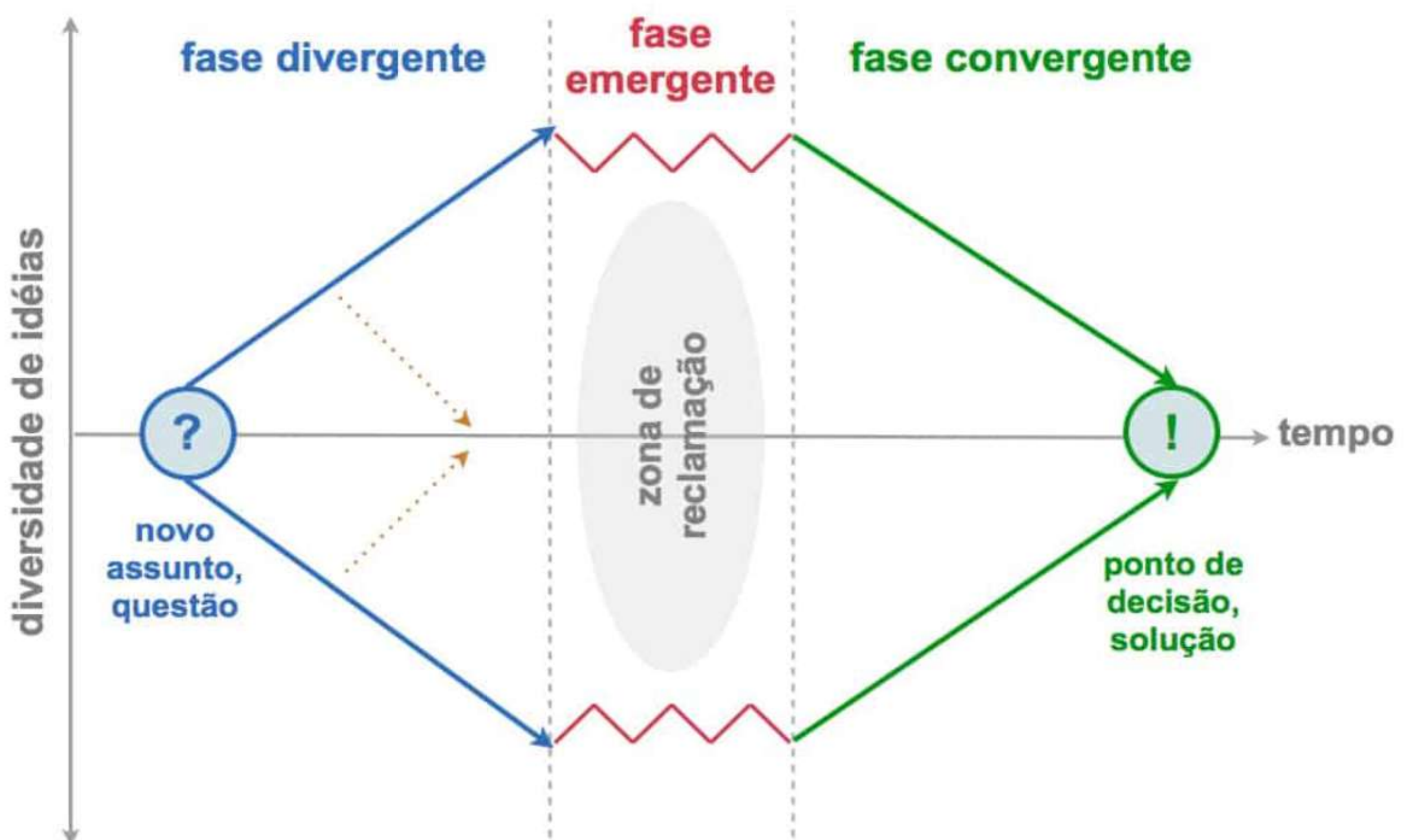
Sinais Autónomos - Ações e outras mudanças resultantes do stress corporal.

CRIAÇÃO COLETIVA

Para facilitar um processo de criação coletiva, é fundamental ter consciência das bases e modelos mentais citados anteriormente. Em especial, saber dialogar com um conjunto de ideias e sensações intangíveis, que está presente no “campo coletivo”, que influencia e que é influenciado a todo o momento pelas relações que estabelecemos e pelas decisões que tomamos.

Atentar-se ao fluxo de um processo coletivo de criação ou solução de problemas.

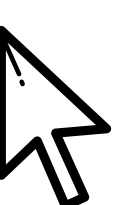
Modelo Convergente-Divergente (Sam Kane):



SABER MAIS

[Clicar para aceder](#)

http://

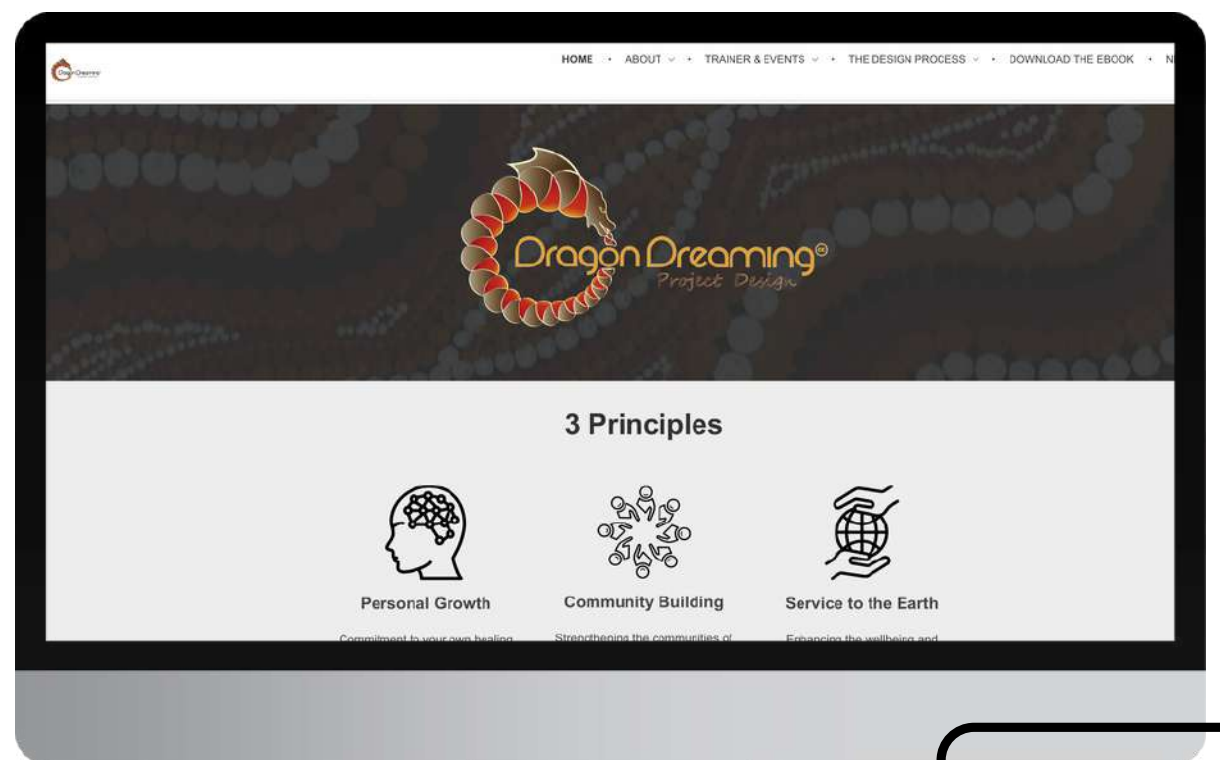
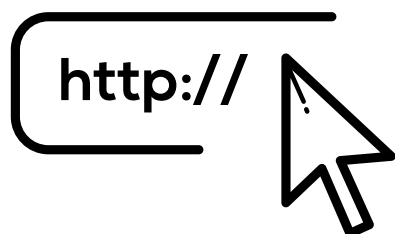
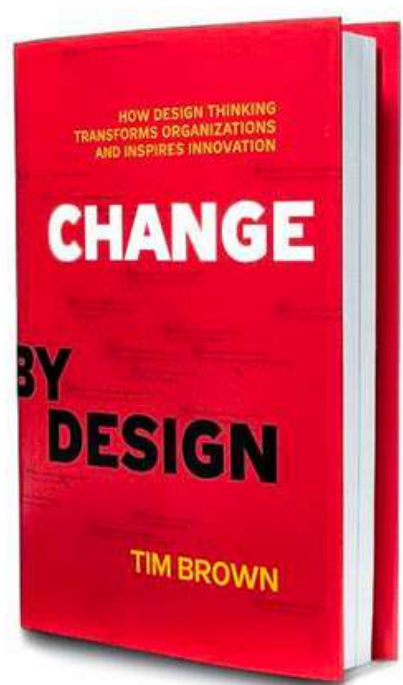
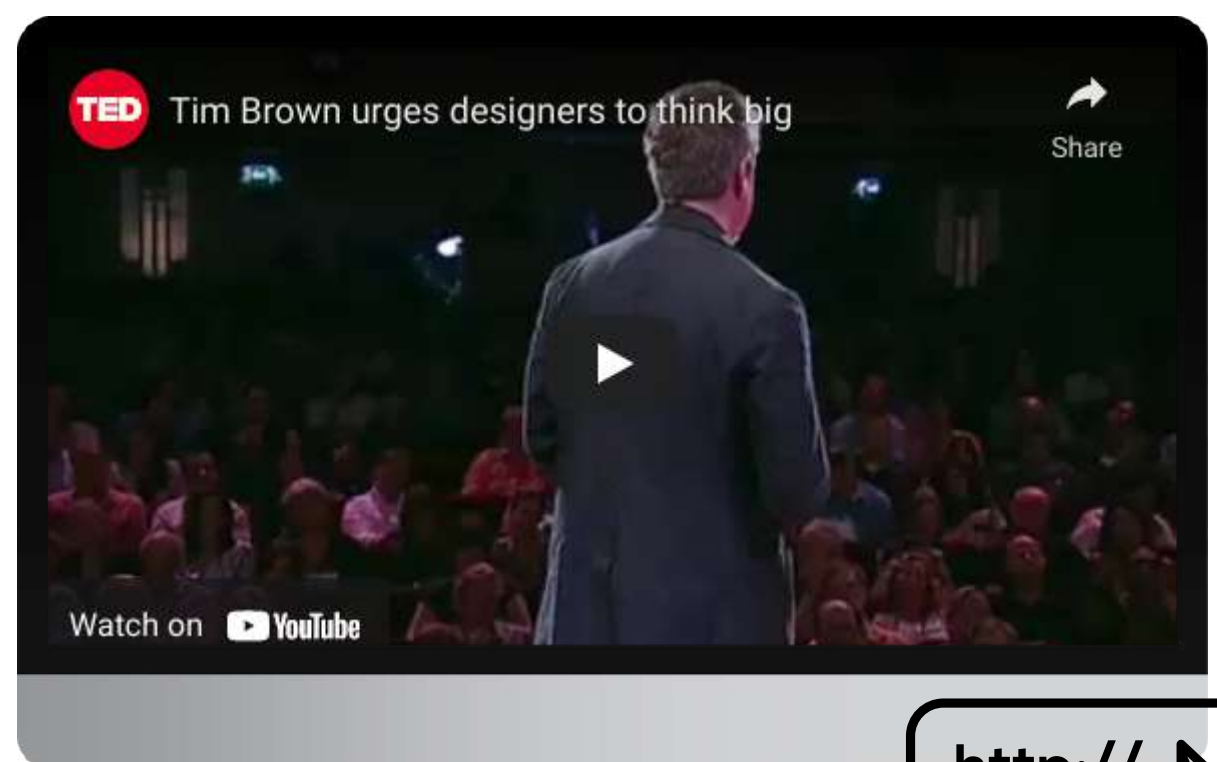
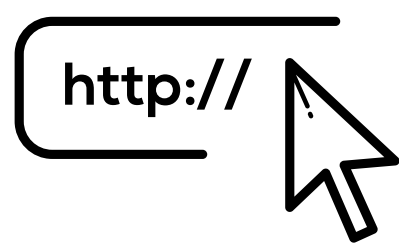


CRIAÇÃO COLETIVA

PHá diversas ferramentas e metodologias que facilitam este processo de criação coletiva. Duas muito eficientes sugeridas são:

DESIGN THINKING

Clicar para aceder



COLHEITA RECOLHA

E se não estivéssemos a planear reuniões e sim colheitas? Como é que isso mudaria a nossa forma de agir?

Porque é que isso é importante? Acreditamos que o que importa é que a colheita - uma boa colheita - favoreça as organizações e comunidades, conecte lideranças e ações com as conversas, fazendo um melhor uso da sabedoria que é coletada nas reuniões. Se você já se perguntou sobre reuniões que não levam a lugar nenhum, essa investigação sobre a colheita, a criação de significado e a ação iterativa/repetida, contém a chave para evitar este tipo de situações.

“Não é suficiente apenas ter um bom processo e um bom facilitador - o resultado do trabalho também deve estar vivo dentro da organização. Esse é o nosso objetivo.” (Chris Corrigan).

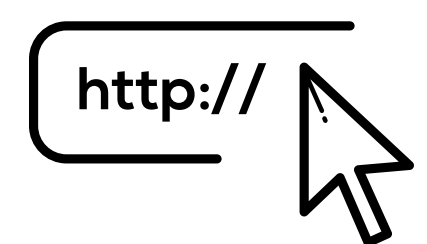
O propósito da colheita é apoiar a criação de significado a partir das nossas conversas, individual e coletivamente. Os frutos das nossas conversas mais importantes precisam de ser recolhidos para que tenham real impacto no mundo.

A colheita de uma conversa significativa pode assumir muitas formas. Pode ser tangível (relatório, e-mail, fotos, áudio, vídeo, desenho, colheita gráfica, etc.) ou intangível (insights, uma nova perspectiva ou mentalidade, uma

clareza compartilhada, novos relacionamentos, etc.). Ambos são valiosos e necessários, pois ambos podem aprimorar a nossa inteligência e sabedoria coletivas. Em última análise, a colheita pode apoiar decisões e ações sábias.

ART OF HOSTING

[Clicar para aceder](#)



CONSCIÊNCIA CORPORAL

Vivemos uma realidade mental, estamos grande parte do dia expostos a ecrans e desconectados dos nossos próprios corpos. Portanto, da nossa natureza como seres humanos. Temos a capacidade de transformar as nossas emoções e sensações, simplesmente por tomar consciência e conectar com o corpo.

Na facilitação, esse entendimento é fundamental para perceber e transformar o fluxo e nível de energia do grupo e de si. Ferramentas como visualizações, breves meditações silenciosas, alongamentos, massagem (auto ou colectiva) e em especial, contacto com a natureza auxiliam muito.

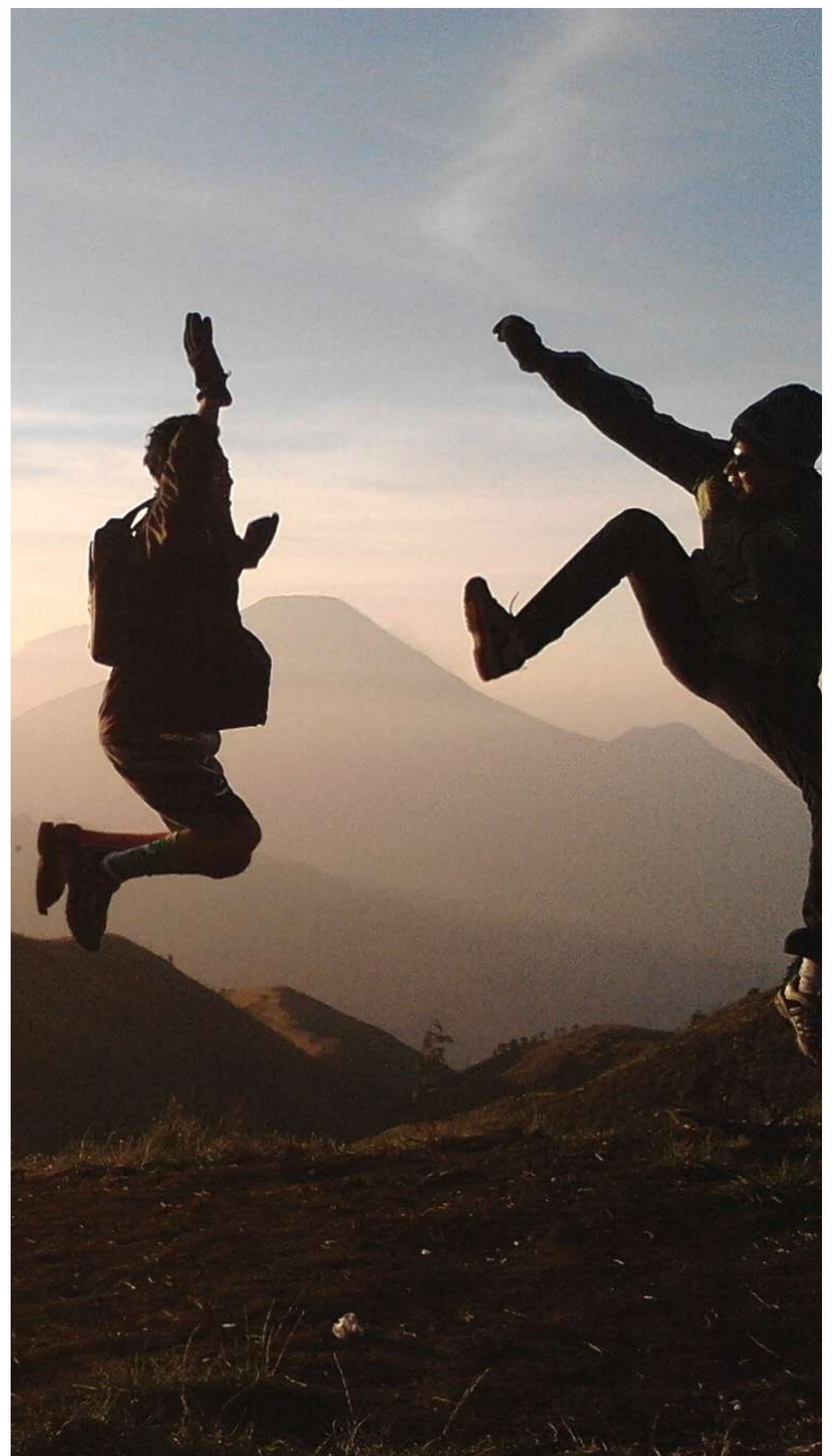
Como seres complexos, possuímos vários "corpos": físico-biológico; mental-psíquico; emocional; espiritual-energético. Que juntos e simultaneamente compõem o corpo colectivo do grupo. Tudo vivo e conectado.

São muitas as referências neste campo de estudo, sendo a mais antiga a Ciência do Yoga que atualmente inspirou muitas práticas do chamado "Mindfulness" - palavra que pode ser traduzida como "atenção plena". Corresponde à prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do "agora", que inclui

percepção de sentimentos, sensações e ambiente.

Presença

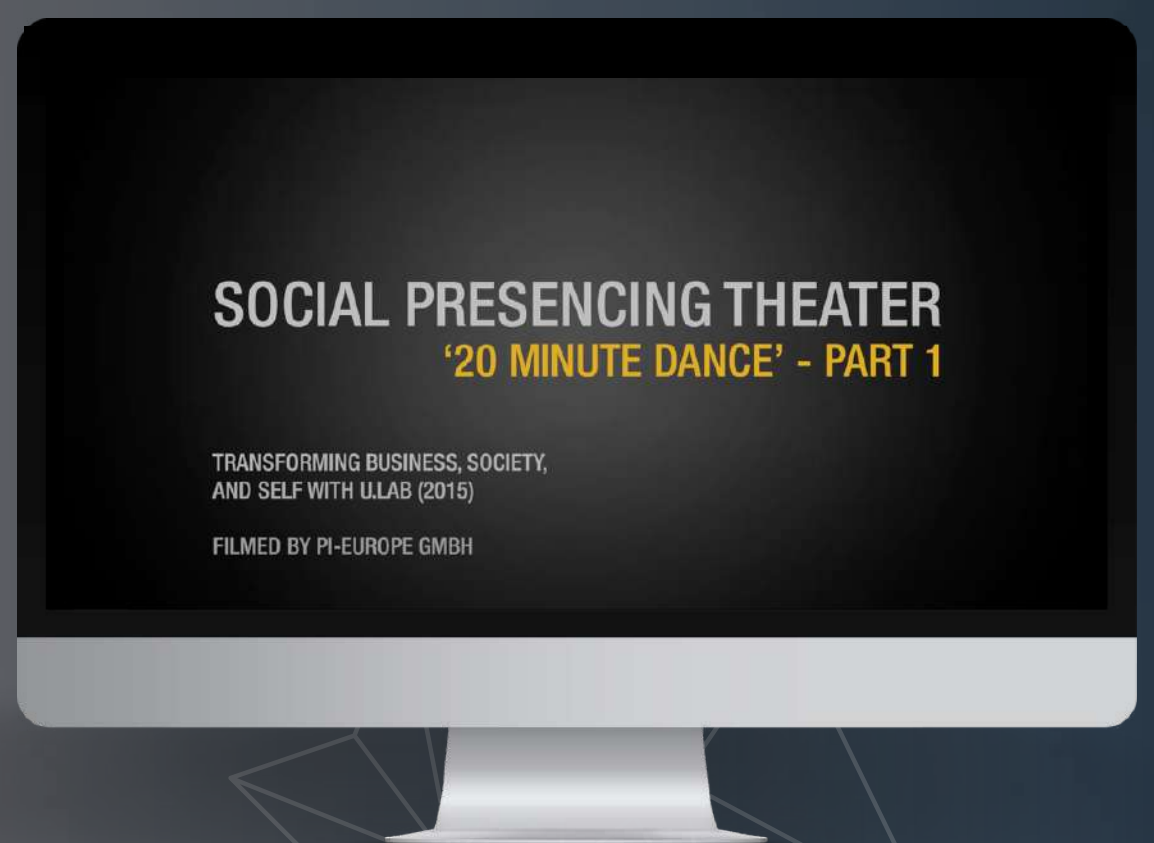
Momentos de autorreflexão são fundamentais para a aprendizagem. Para que tal aconteça é essencial cultivar o estar presente e consciente, aqui e agora é.





What is
Mindfulness?

Social presencing
theater



Vídeos explicativos
do mindfulness

CONSCIÊNCIA CORPORAL

Exemplos de exercícios simples que fomentam o estar presente:

Taça (discos/ sino) Tchim tchim

Objectivo: Parar, voltar a centrar

Exercício: Cada vez que a taça/ discos/ sino toca, pára-se o que se está a fazer, fecha-se os olhos (sugestão), coloca-se as mãos na zona do umbigo e respira-se levando o ar até a essa zona, até se deixar de ouvir o som. Quando já não se percepção o som, abrir os olhos.

Meditações de início: três minutos de respiração

Objectivo: Reconectar, centrar, alinhar

O que está vivo em mim agora? Qual a minha intenção hoje? Por que estou cá?



ARTE E O PODER DA HISTÓRIA

A ARTE é a forma mais próxima de traduzir o tangível e o intangível observados e vividos em todos os “corpos” da experiência humana. Promove o desenvolvimento de capacidades sociais, intelectuais e sensíveis, através da transformação da palavra e da imaginação num discurso artístico. Portanto, é uma poderosa ferramenta na facilitação de grupos.

Todas as formas de expressão artística - teatro, música, dança, pintura, escultura, desenho, jogos etc. - colaboram para acessar a criatividade, criar conexão, gerar reflexão e estimular a ação.

Exemplos de Ferramentas poderosas para questões complexas e sistêmicas em grupo:

Social Presencing Theater (SPT)

Teatro do Oprimido, Augusto Boal

Ao propor algum processo artístico como facilitador, é fundamental que se viva a arte. Esse é o segredo! Qual é a sua arte? Quais as suas formas mais potentes de expressão artística? Ou com o qual se identifica mais?

O PODER DA HISTÓRIA

Também uma expressão artística e talvez, a mais poderosa e antiga, a História é capaz de transformar instantaneamente qualquer ser humano. Excelente ferramenta para gestão de conhecimento de grupos e comunidades.

Para se contar uma história é preciso entrar nela, estar nela ao longo do relato. Um processo de criar uma realidade lúdica. Aproveite o poder de uma história!

Pode convidar uma pessoa, com um percurso inspirador, a partilhar a sua história. Existem também inúmeros conteúdos na internet e escolas de renome na arte do Storytelling.



ARTE E O PODER DA HISTÓRIA

Algumas sugestões sobre Storytelling

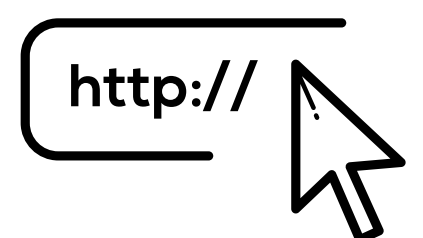
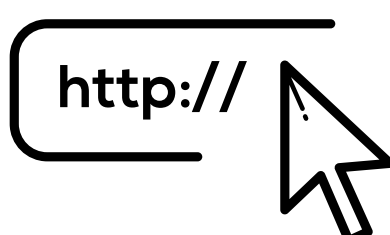


FERRAMENTAS E MÉTODOS

Clicar para aceder

STORY TELLING

Clicar para aceder



JOGOS & BRINCADEIRAS - SUGESTÕES

Apanhada com abraços

Jogo da apanhada em que o esconderijo é o abraço. As pessoas só podem ficar 2 a 3 segundos no abraço, depois têm de continuar a fugir.

- Abanar o corpo em 10, 9, 8...: abanar diferentes partes do corpo (braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerda, anca, cabeça). Ex: abanar 10x cada braço, abanar 10x cada perna... abanar 9x cada braço, abanar 9x cada perna... abanar 1x cada braço, abanar 1x cada perna.
- Andar pela sala, individualmente e ir dando diferentes instruções:
 - escolhe uma pessoa mentalmente e mantém-na no campo de visão;
 - escolhe 2 pessoas mentalmente e mantém a tua distância delas;
 - escolhe uma pessoa mentalmente e observa-a. Passado um pouco podes começar a imitar os seus gestos e/ou sons;
 - quando passares por uma pessoa podes cumprimentá-la:
 - sem usar palavras;
 - como se fosse a coisa mais bonita que já viste;
 - como se fosse a coisa mais feia;
 - como se te metesse muito medo;
 - como se fosse o teu ídolo;
 - como se fosse a pessoa por quem tens uma paixão secreta.
 - quando te encontrares com a próxima pessoa imaginas que os dois:
 - são 2 aliens que acabaram de chegar à terra;
 - estão no meio de uma guerra de zombies;
 - estão totalmente apaixonados um pelo outro;
 - ...etc.

JOGOS & BRINCADEIRAS - SUGESTÕES

- **Jogo das cadeiras “Eu sou e gosto de...”:**
 - Cadeiras em roda, 1 pessoa no meio sem cadeira. A pessoa que está de pé vem ao meio e diz o seu nome “Eu sou....” e diz algo de que gosta “ e gosto de...”;
 - As pessoas que também gostarem disso têm de se levantar e trocar de cadeira;
 - Versões alternativas: em vez de “eu gosto” dizer “eu não gosto”.
- **Nome e Gesto:**
 - Estando todos em roda a 1ª pessoa diz o seu nome e faz um gesto, todos imitam dizendo o nome e fazendo o gesto. Repetir isto até ao final, na 2ª volta pedir o mesmo mas mais rápido. Na 3ª volta pedir para fazer isso o mais rápido possível;
 - Variações: em vez das pessoas dizerem o nome, pedir-lhes para dizerem o seu nome de super-herói.
- **Frutas sem dentes:**
 - Cada um escolhe uma fruta. O objetivo do jogo é conseguir não mostrar os dentes seja por que razão for. O grupo começa por marcar um ritmo batendo com os punhos no peito “estilo macaco”, quanto mais ridículo melhor. A pessoa que começa tem de dizer ao ritmo do grupo para quem passa o foco, utilizando a seguinte expressão “nome da sua fruta” passa para “nome da fruta da pessoa para quem passa o foco”, por exemplo: “Banana, passa para Abacaxi.” Banana seria o fruto da primeira pessoa e Abacaxi a fruta da pessoa para quem passa o foco. A seguir essa pessoa teria de dizer, por exemplo: “Abacaxi, passa para Morango” e por aí adiante. Isto tudo sem nunca mostrar os dentes, inclusive quando se fala.

JOGOS & BRINCADEIRAS - SUGESTÕES

- **Fruta-Fruta:**

Quando começa o jogo, há uma pessoa que começa no meio da roda. Para sair do meio da roda terá que conseguir dizer o nome da fruta de outra pessoa duas vezes, antes que a própria pessoa termine de dizer o nome da sua fruta. Por exemplo “abacaxi, abacaxi”. Se a pessoa cuja fruta é abacaxi conseguiu dizer “abacaxi” antes da pessoa que está no meio da roda terminar de dizer o segundo abacaxi, a pessoa que está no meio da roda permanece no meio da roda, caso contrário troca com a pessoa cuja fruta é abacaxi.

- **Jogo Pedra-Papel-Tesouro Humano em equipas:**

Os participantes formam duas equipas que se encontram a meio da sala. Cada equipa escolhe em conjunto uma das três hipóteses de posturas corporais: Pedra (braços fechados à frente), Papel (braços para cima esticados) ou Tesoura (braços e pernas abertos). Quando se encontram a meio da sala o facilitador conta e ao três cada equipa faz a sua hipótese. A equipa que ganha (pedra ganha à tesoura, tesoura ganha ao papel e papel ganha à pedra) corre atrás da outra equipa, quem for apanhado passa a fazer parte da equipa

vencedora. E repete-se. Não é necessário pensar muito para cada equipa escolher a sua hipótese, por isso o facilitador pode acelerar o jogo.

- **Dizer Letras:**

Também com o grupo numa roda de pé, começa uma pessoa que vai dizer uma letra qualquer, por exemplo “C”. De seguida a pessoa que está à direita dessa pessoa repete a letra que foi dita “C” e acrescenta uma segunda letra, por exemplo “F”. De seguida a pessoa que está à direita da última pessoa a falar, repete as letras que foram ditas “C, F” e acrescenta uma terceira letra, por exemplo “K”, e assim sucessivamente. Neste jogo fracassa-se quando não se consegue reproduzir a sequência correta das letras, e igualmente celebra-se o fracasso.

JOGOS & BRINCADEIRAS - SUGESTÕES

- **Dizer Números, quem hesita fracassa e todos celebramos:**

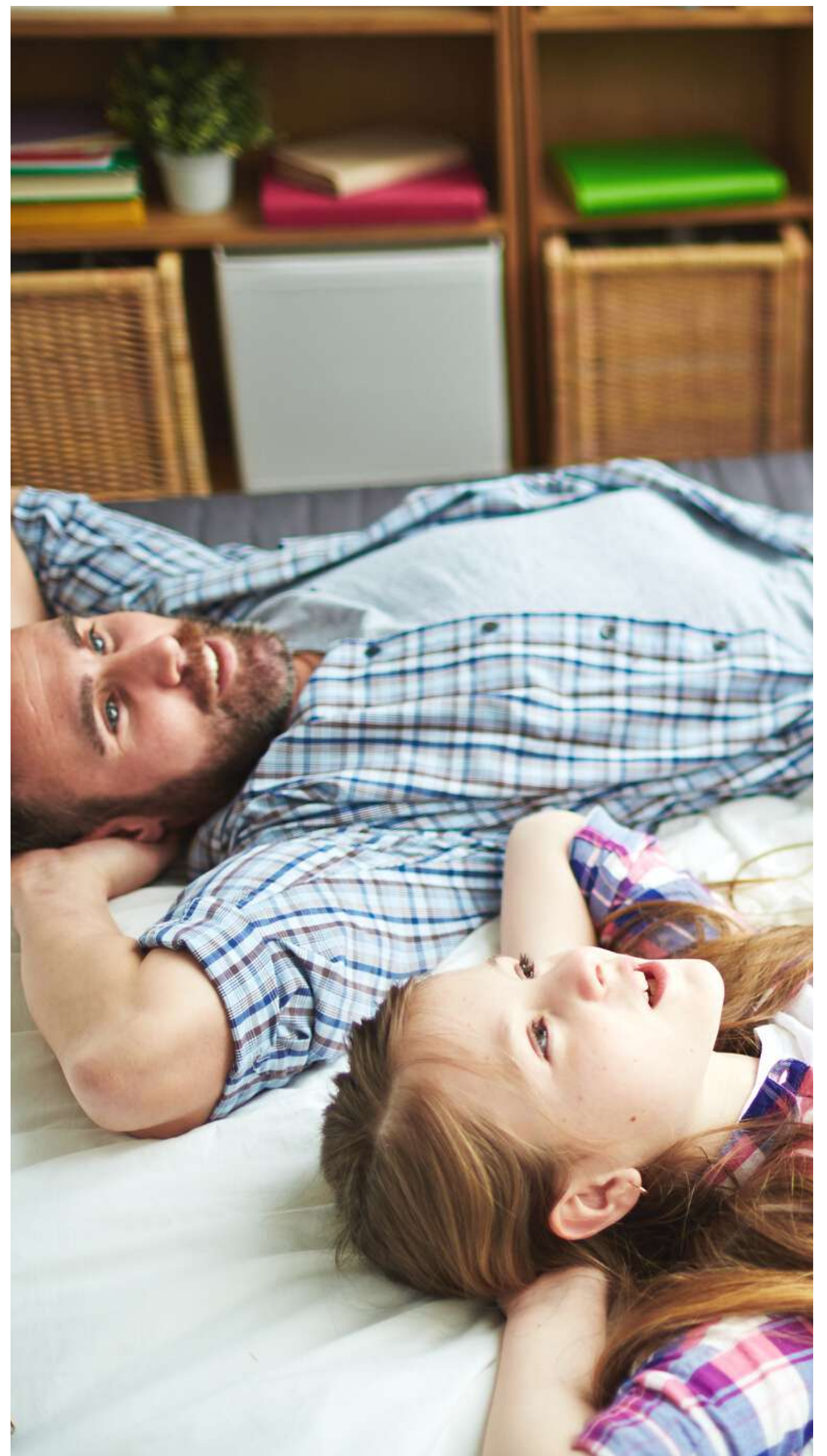
Por fim, ainda com o grupo numa roda de pé, começa uma pessoa qualquer que vai dizer o número 1. De seguida quem quiser, por qualquer ordem vai dizer o número 2, e depois outra pessoa diz o número 3, e assim sucessivamente, sendo o objectivo colectivo do grupo conseguir contar de forma sequencial (1, 2, 3, 4, 5, ...) o máximo de números possível até alguém dizer um número repetido, ou saltar um número da sequência. Este jogo, ao contrário dos 2 anteriores, é um desafio coletivo, sendo mais necessário estar em escuta e atento ao grupo.

- **Aumentar e diminuir a intensidade de uma emoção em círculo:**

Começa uma pessoa e transmite a emoção para outra só com expressão facial, a próxima passa para outra, a cada transmissão aumenta o nível de intensidade da emoção e da expressão e vão-se adicionando elementos, como o som e depois o movimento. Usar som mas não usar a palavra. Quando se atinge o máximo da emoção (o facilitador decide e toca a campainha), repete-se a dinâmica e vai se diminuindo o nível de intensidade. Vão se colocando diferentes emoções (usar emoções contrastantes).

- **Storytelling improvisado:**

Começamos num círculo grande e vamos dizendo palavras por associação (aquela que nos vier à cabeça); no 2º momento vamos tentar criar uma história com palavras. No 3º momento criamos pares de storytelling para praticar e depois apresentamos ao grupo.



FACILITAÇÃO ONLINE

Em alternativa à facilitação presencial das sessões do projeto, é possível fazer a facilitação online. Para tal torna-se necessário recorrer a ferramentas específicas deste contexto, que assegurem a possibilidade de alcançar os objetivos previstos.

Apresenta-se, ao lado, um quadro com exemplos de algumas das muitas ferramentas disponíveis, tendo em consideração cada ação.

Ação	Ferramenta
Sessões, Reuniões, Formações	Zoom, Skype, Hangout, Meetup, Teams, Classdojo, Edmodo, Classroom...
Rede social, de colaboração e comunicação	Facebook, whatsapp, instagram, linkedin, telegram, Slack, plataforma própria...
Mapeamento	OPenStreet Map, Google maps, ArcGis online, plataforma própria...
Mapas Mentais/ ilustração de ideias / Apresentações	Canva Mindmeister Bubbl
Gestão de projetos	Asana, Trello, Evernote..
Inquéritos, votações, Inscrições	Google Forms, SurveyMonkey, LimeSurvey, Doodle, Eventbrite, Facebook...
Whiteboard / Para co-construção / criação e colaboração	Miro, Muraly, LiveBoard, Padlet...Jamboard*
Divulgação	Site próprio, site parceiros, redes sociais, mailing list, rádio, TV...
Streaming	Youtube, redes sociais, site próprio, rádio, TV...
Avaliações, recolha dados/ Nuvens de palavras	Mentimeter; Kahoot
Edições Áudios	AudacityBandlab
Participação cívica	Atlas of the civic imagination



Capítulo 14
Rede de apoio: Escola, Comunidade
e Serviços de Saúde

Sabemos que a saúde mental de uma população é determinada por um vasto conjunto de fatores, que transcendem, em larga medida, as dimensões exclusivamente centradas na prestação de cuidados. Muitos desses fatores exercem-se numa fase precoce da vida individual, modelando largamente o futuro de cada um de nós, em termos de resiliência e de capacidade de adaptação às várias fases do ciclo de vida. Neste contexto, a saúde mental das crianças e dos adolescentes deve ser considerada como uma área absolutamente crucial das políticas em curso numa sociedade, não só a nível dos sistemas de saúde, mas igualmente no que se refere à educação, à proteção social e à defesa dos direitos humanos. Com uma base científica segura, o investimento na promoção da saúde e na prevenção da doença tem um retorno tanto maior em termos de resultados, quanto mais cedo for implementado, evitando potencialmente um número considerável de problemas futuros.

Pelo que, acreditamos que “é preciso uma aldeia para educar uma criança” e que o desenvolvimento integral das crianças e dos jovens não é responsabilidade apenas da família e da escola. Quanto maior o envolvimento da comunidade, maiores serão as possibilidades da educação integral se tornar uma realidade e alcançar os seus objetivos.

O trabalho com a comunidade em saúde mental da infância e da adolescência tem em Portugal alicerces sólidos, sendo o seu impulsionador João dos Santos, que defendia uma abordagem preventiva e global da saúde da criança, valorizando o trabalho em equipas multidisciplinares e a ligação intersetorial.

Existe um reconhecimento crescente da necessidade de projetos que envolvam a saúde, a educação e a comunidade, numa intervenção em rede. Importa centrar-nos em ouvir os jovens, construir com eles propostas participativas, que vão de encontro às suas reais necessidades, como é exemplo este modelo proposto pelo projeto “À Volta das Conversas”.

As crianças, adolescentes e suas famílias terão que ser cada vez mais escutadas e envolvidas como agentes ativos e participativos nos diferentes contextos. Importa dar cada vez mais relevo ao conceito de comunidades saudáveis e promover ações que contribuam para a melhoria da inclusão e da mobilização comunitária, como a criação de espaços de participação social e de ações que permitam maior bem-estar das populações.

Sabe-se que este tipo de atividades estruturadas, orientadas por adultos que funcionam como tutores de resiliência, como é o caso dos professores/educadores, contribui para o desenvolvimento positivo de crianças e adolescentes, sendo eles um modelo de extrema importância ao longo de todo o desenvolvimento, não só para as crianças e jovens, como para as famílias e para as comunidades. Pelo que se torna fundamental em qualquer serviço mapear a rede de recursos daquela comunidade.



Por outro lado, muito mais que os conhecimentos, práticas e experiências obtidas durante uma formação, acreditamos no poder das redes que se criam na comunidade. "Sozinhos vamos mais rápido, juntos vamos mais longe!"

Consideramos muito importante que as pessoas envolvidas na concretização deste tipo de iniciativas se sintam apoiadas ao longo de todo o processo, pelo que, no desenvolvimento deste projeto, foram definidas estratégias de suporte aos facilitadores que contemplaram sessões de mentoria da implementação das sessões do projeto e de supervisão para discussão dos casos e das questões relacionais e desenvolvimentais que pudessem surgir.

REDE DE APOIO

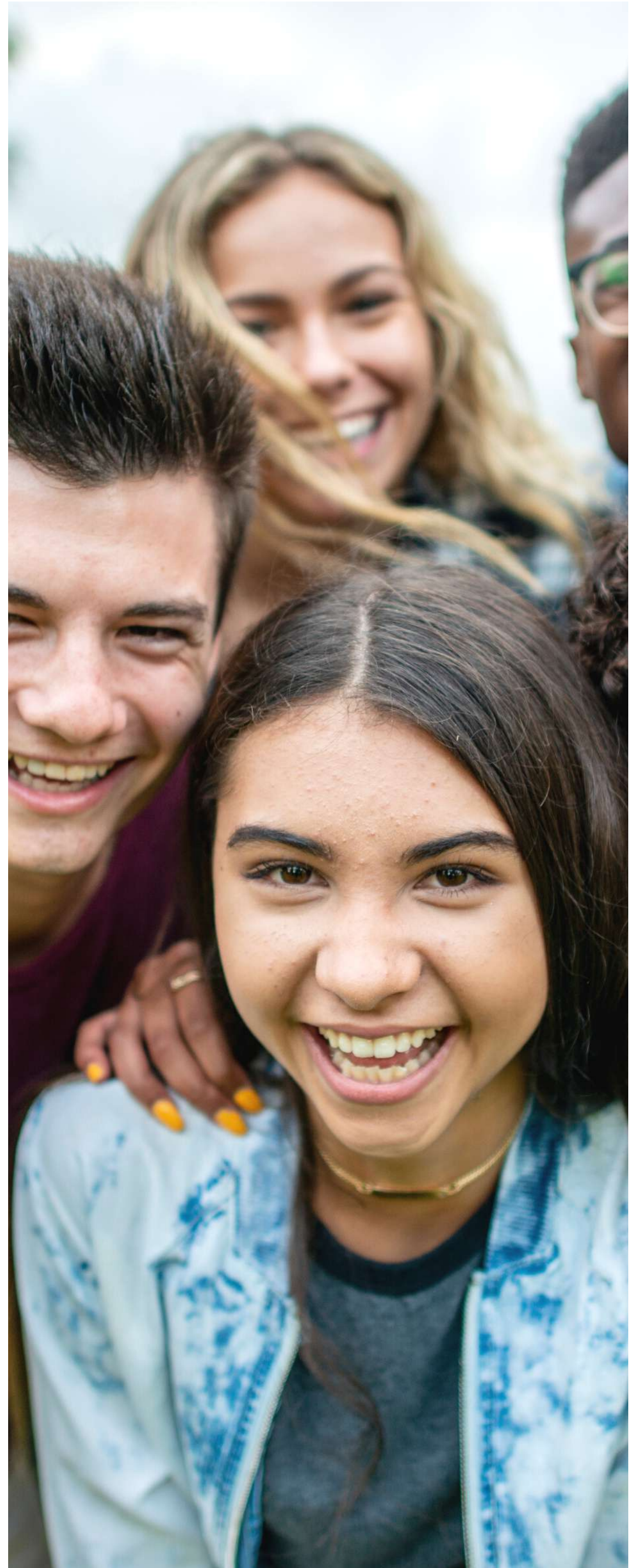
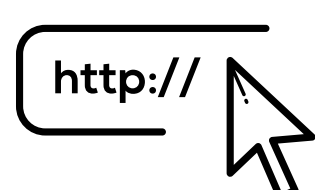
Sugestão para mapeamento da rede de apoio

Para mapear agentes da rede (Educação, Comunidade, Família, etc.) como potenciais parceiros do projeto, sugerimos que:

- Faça a listagem de projetos, iniciativas, organizações que possam apoiar o desenvolvimento do projeto, considerando o seu contexto.
- Descreva objetivos e pontos principais, que caracterizam a iniciativa.
- Liste os potenciais ganhos de uma eventual relação entre a iniciativa e o projeto (para cada um deles). *relação ganha-ganha-ganha.
- Descreva ações que podem ser concretizadas com vista ao envolvimento da iniciativa em causa, com o projeto.

FERRAMENTAS E MÉTODOS

[Clicar para aceder](#)





Capítulo 15
Referências
Bibliográficas

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS GERAIS CONCEPTUAIS

Beck, Dom (2018). "Spiral Dynamics in Action: Humanity's Master Code". Wiley.

Caldas de Almeida, J.M. (2018). "A saúde mental dos portugueses". Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa.

Canavarro, M. (1999). "Relações Afetivas e Saúde Mental - Uma abordagem ao longo do ciclo de vida". Coimbra: Quarteto Editora.

Cardoso, H. F.; Borsa, J. C.; Segabinaz, J. D. (2018). "Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção". Est. Inter. Psicol. vol.9 no.3 supl.1 Londrina versão On-line ISSN 2236-6407

Carvalho, A. & Cepeda, T. (2006). "Saúde Escolar: Promover a Saúde e Prevenir as Perturbações Mentais Infantis e Juvenis". Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

Capra, Fritjof (1997). "A Teia da Vida: Uma Nova Compreensão Científica Dos Sistemas Vivos". CULTRIX, São Paulo.

Coelho Rosa, M & Fernandes-Jesus, M. "Círculos de Cidadania" para uma cidadania global: Um programa de intervenção para a promoção da participação cívica de crianças. Revista Sinergias - Diálogos Educativos para a Transformação Social, Nº 11, 91-105 (2020).betização Ecológica: A educação das crianças para um mundo sustentável". CULTRIX, São Paulo.

Cooperrider, David and Srivastva (2000). "Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change". Editora Paperback.

Damásio, A. (2017). "A Estranha Ordem das Coisas: a vida, os sentimentos e as culturas humanas". Temas e Debates Círculo de Leitores, Lisboa.

Damásio, A. (2020). "Sentir e Saber: a caminho da consciência". Temas e Debates Círculo de Leitores, Lisboa.

Direção Geral da Educação (2017); "Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória", Ministério da Educação, Lisboa.

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS GERAIS CONCEPTUAIS

Direcção-Geral da Saúde (2013); "Portugal Saúde Mental em números - 2013", Programa Nacional para a Saúde Mental; Ministério da Saúde, Lisboa.

Direcção-Geral da Saúde (2019); "Saúde Mental em Saúde Escolar" Manual para a Promoção de competências socioemocionais em meio escolar; Ministério da Saúde, Lisboa.

Direcção-Geral da Saúde e Direcção-Geral da Educação (2017); "Referencial de Educação para a Saúde"; Ministério da Saúde e Ministério da Educação, Lisboa.

Direcção-Geral da Saúde (2021); "Saúde Mental na Infância e Adolescência". Newsletter nº 004/jun. Lisboa.

Gavioli, E.S. (2013). "A Motivação Humana Sob a Perspectiva do Pensamento Complexo." Universidade Cidade de São Paulo.

Guerin, C.S.; Priotti, E.; Moura, F. (2018). "Geração Z: A influência da Tecnologia nos Hábitos e Características de Adolescentes". <https://doi.org/10.22408/reva302018187726-734>

Faria, N.; Rodrigues, M. (2020). "Promoção e Prevenção em Saúde Mental na Infância: Implicações Educacionais ". Psicologia da Educação, São Paulo, 51, 2ºsem., pp. 85-96

Freire, Paulo (1996). "Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa". Editora Paz e Terra, São Paulo, Brasil.

Funes, J. (2019). "Ama-me quando menos mereço, porque é quando mais preciso". Planeta Manuscrito, Lisboa.

Gadotti, Moacir (2000). Pedagogia da Terra. Editora Peirópolis, Brasil.
Gaspar, T.; Tomé, G.; Gómez-Baya, D.; Botelho Guedes, F.; Cerqueira, A.; Borges, A.; Gaspar de Matos, M. (2019). "O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses". JCAP • 10:1 Lisboa.

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS GERAIS CONCEPTUAIS

Guevara Werlang¹, B. S.; Borges, V.; Fensterseifer, L. (2005). "Fatores de Risco ou Proteção para a Presença de Ideação Suicida na Adolescência" in Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology - Vol. 39, Num. 2 pp. 259-266. Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

Grohol, J.M. (1998). "Top ten myths about mental health". The College of New Jersey.

Holman, Peggy and Tom Devane (2007). "The Change Handbook: The Definitive Resource on Today's Best Methods for Engaging Whole Systems". Berrett-Koehler Publishers.

Kabat-Zinn, Jon (2018). "Falling Awake: How to Practice Mindfulness in Everyday Life". Hachette Books.

Kahane, Adam (2008). "Como resolver problemas complexos". Editora Senac.

Kahane, Adam (2010). "Poder&Amor: Teoria e prática da mudança social". Editora Senac.

Kaplan, Alan (2005). "Artistas do Invisível: O processo social e o profissional de desenvolvimento". Editora Peirópolis, Brasil.

Ken, Wilber (2008). "A Visão Integral". CULTRIX, São Paulo.

Macy, Joanna e Molly Young Brown (2010). "Nossa Vida como Guia: Práticas para reconectar nossas vidas e nosso mundo". Editora Gaia.

Matos, S. "Entre a Expectativa e a Desilusão". Oficina de Psicologia
Marques, C. (2009). "A saúde mental infantil e juvenil nos cuidados de saúde primários - avaliação e referenciação" Rev Port Clin Geral ;25:569-7. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses(2013).Saúde Mental das Crianças e Jovens - que Futuro? Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias. Lisboa

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS GERAIS CONCEPTUAIS

Ordem dos Psicólogos Portugueses(2014). Investir na Prevenção e Promoção da Saúde Mental em Contexto Educativo. Lisboa

Poletto, M. & Koller, S. (2008)“ Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção”. Brasil <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000300009>

Resolução do Conselho da União Europeia e dos Representantes dos Estados Membros (2018); “Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019-2027”. Jornal Oficial da União Europeia.

Rosenberg, Marshall (2006). “Comunicação Não Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”. Ágora ed.

Senge, Peter (2010). “The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization”. Currency.

Tânia Gaspar Sintra dos Santos, Gina Tomé, Diego Gómez-Baya, Fábio Botelho Guedes, Ana Cerqueira, António Borges, Margarida Gaspar de Matos (2009) “O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses” pag. 17-27.

Wheatley, Margaret J. (1994). “Leadership and the New Science: Learning about Organizations from an Orderly Universe”. Berrett-Koehler Publishers.

WHO (2008). “Pacto Europeu para a Saúde Mental e o Bem-Estar” - Conferência de alto nível da eu - JUNTO S PELA SAÚDE MENTAL E PELO BEM-ESTAR. Bruxelas.

WHO (2001). “RELATÓRIO MUNDIAL DA SAÚDE Saúde mental: nova concepção, nova esperança”. Ministério da Saúde/DGS - WHO

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS RELATIVAS ÀS METODOLOGIAS

Brotto, Fabio & Comum-Unidade de Coautorias (2021). "Pedagogia da Cooperação". Bambual Portugal ed. & Projeto Cooperação.

WORLD CAFÉ

Brown, Juanita with David Issacs & the World Café Community (2005). "The World Café:

Owen, Harrison (2008). "Open Space Technology: A User's Guide". Berrett-Koehler.

Shaping Our Futures Through Conversations That Matter". AP Books and More.

ROLE PLAY

Broto, Fabio (2013). "Jogos Cooperativos: O jogo e o esporte como um exercício de convivência". Palas Atena ed.

Fine, Gary Alan (1983). "Shared Fantasy, Role-Playing Games as social worlds". (Chicago) EUA: The University of Chicago Press.

CÍRCULO

Aust, B., & Ducki, A (2004). "Comprehensive Health Promotion Interventions at the Workplace: Experiences With Health Circles in Germany". Journal of Occupational Health Psychology.

Baldwin, Christina (1998). "Calling the Circle: The First and Future Culture". Bantam.

Mehl-Madrone L, Mainguy B (2014). "Introducing healing circles and talking circles into primary care". Perm J;18(2):4-9. doi:10.7812/TPP/13-104

SOCIOCRACIA

Araújo, U. (2015). "Autogestão na sala de aula: as assembleias escolares". São Paulo: Summus Editorial.

CAPÍTULO 15 | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS RELATIVAS ÀS METODOLOGIAS

Endenburg G. (1981) "Sociocracy: the organization of decision-making "no objection" as the principle of sociocracy".

Kaner, Sam. (2014) "Facilitator's Guide to Participatory Decision-Making". Jossey-Bass

Mizukami, M. (1986) "Ensino: as abordagens do processo". São Paulo: EPU.

Osorio, M & Shead,C (2021). Sociocracy for Schools, Course Handbook. Wondering School.

Praeg, L. (2019) "Open Sociocratic Elections. Sociocracy for All".

Puig, J.M.; Martín, X.; Escardíbul S.; Novella, A.M. (2000) "Democracia e Participação Escolar: propostas e atividades". São Paulo: Editora Moderna.

JOGOS DIDÁTICOS

Soler, R (2010) "170 Jogos Cooperativos. Aprendendo a jogar o grande jogo da vida". Editora Sprint.