

PROGRAMA



MANUAL DE APOIO

Programa de Competências de Vida para
Pessoas Sem-Abrigo





INDICE



CONSIDERAÇÕES

CONSIDERAÇÕES	3
SOBRE O PROGRAMA	3
SOBRE O MANUAL PRÁTICO	3
SOBRE OS CONTEÚDOS	4
SOBRE OS OBJETIVOS.....	7
SOBRE OS PARTICIPANTES	10
SOBRE OS RECURSOS	10



ATIVIDADES

ATIVIDADES	12
SESSÃO 1- Apresentações	12
SESSÃO 2- Representações – Identidade Pessoal e Social	16
SESSÃO 3- Autoconceito – Identidade Pessoa e Social	20
SESSÃO 5- Imagem Pessoal - Identidade Pessoal e Social	28
SESSÃO 6- Competências-Identidade Pessoal e Social.....	31
SESSÃO 7- Sucessos – Identidade Pessoal e Social.....	35
SESSÃO 8- Assertividade.....	39
SESSÃO 9- Empatia.....	43
SESSÃO 10- Suporte Social.....	46
SESSÃO 11- Literacia Financeira.....	50



AVALIAÇÃO

54



REFERÊNCIAS

56



ANEXOS

57



CONSIDERAÇÕES

SOBRE O PROGRAMA

- A Elaboração do **Programa** , um programa de desenvolvimento de competências de vida, resulta do diagnóstico de necessidades desenvolvido no Centro de Alojamento para Pessoas Sem-Abrigo de Xabregas (CAX) do Centro Social do Exército de Salvação.
- A definição concetual de pessoa sem-abrigo para fins de intervenção é a proposta pela Estratégia Nacional para a integração da Pessoa Sem-Abrigo: “considera-se pessoa sem-abrigo aquela que, independentemente da sua nacionalidade, idade, sexo, condição socioeconómica e condição de saúde física e mental, se encontre: sem teto, vivendo no espaço público, alojada em abrigo de emergência ou com paradeiro em local precário; ou sem casa, encontrando-se em alojamento temporário destinado para o efeito” (2009, p.9).
- O Desenho do **Programa**  foi orientado por um modelo teórico cujos objetivos se coadunam no aumento da perceção de autoeficácia, aumento da autoestima e promoção de uma identidade social positiva na pessoa sem-abrigo.
- O Desenho do **Programa**  foi orientado por estratégias de *Empowerment* e, fundamentado pelo modelo de Treino de Competências que incorpora princípios da Teoria da Aprendizagem Social e de Técnicas Comportamentais.

SOBRE O MANUAL PRÁTICO

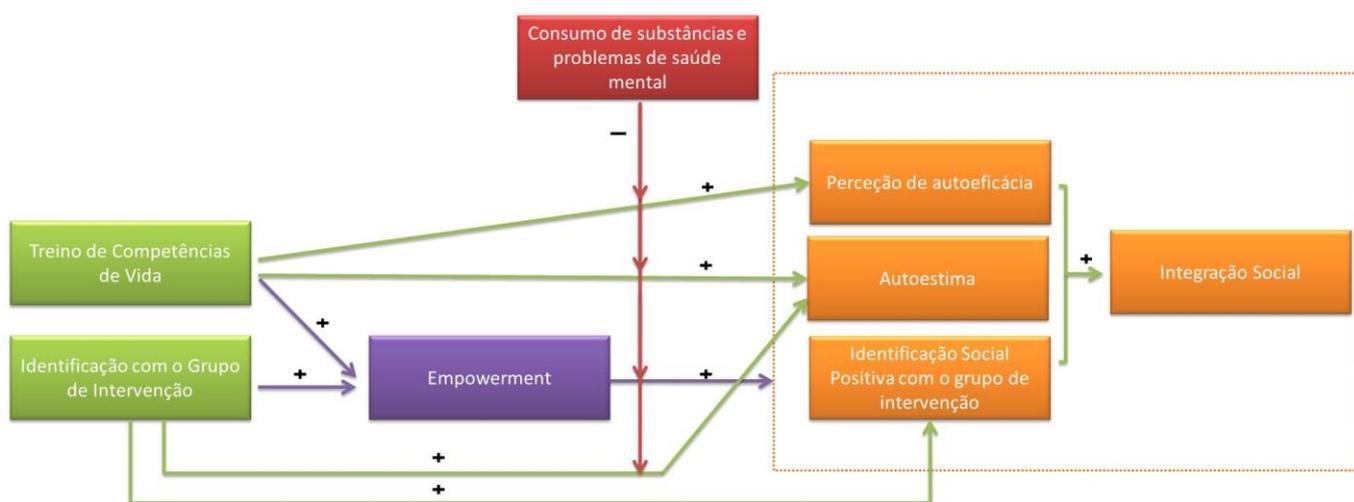
- O objetivo geral deste manual é reunir um conjunto de estratégias que visem complementar uma reinserção social eficiente na pessoa sem-abrigo.
- O Manual Prático do **Programa**  está estruturado em três partes: **Considerações**, **Atividades e Avaliação**.
- **Considerações** é a secção de enquadramento teórico e estrutural dando pistas para a sua implementação.
- **Atividades** é a secção descritiva das sessões. A descrição de cada atividade contempla: os objetivos, as competências, o enquadramento, a proposta de desenvolvimento de sessão, as tarefas da sessão e a tarefa de exterior.

- **Avaliação** é a seção onde se encontram os instrumentos de avaliação.

SOBRE OS CONTEÚDOS

- O **Programa** foca-se nas competências a) de identidade pessoal e social; b) de suporte social; c) de relacionamento interpessoal, como a assertividade, cooperação e autoestima; d) e, competências de vida diária como a gestão financeira e os cuidados pessoais.
- A competência da cooperação não será alvo de uma intervenção direta mas, surge como uma competência transversal, e desenvolvida de forma implícita em todas as sessões, através da partilha e troca de informação e, das tarefas de grupo. O Empowerment estará presente como estratégia de intervenção e a Identificação grupal com o grupo de intervenção, será transversal a todo o programa com a implementação de atividade para o efeito.

Figura 1 – Modelo Teórico de Processo do **Programa**



- O quadro seguinte conceptualiza e contextualiza a aplicação das competências no **Programa** .

Quadro 1. Conceptualização e contextualização das variáveis e competências desenvolvidas no Programa YES		
Variável/ Competência	Conceptualização	Contextualização
Empowerment	Capacidade de aprender a usar competências para influenciar os acontecimentos inerentes à sua vida, mesmo nos ambientes que parecem menos favoráveis (Rapport, 1981; Zimmerman, 1995).	Responsabilização, autonomia e participação em todas as tarefas, individuais e de grupo.
Identificação Grupal	É o processo individual, por meio do qual, a pessoa se apropria dos valores e comportamentos de um grupo. (Tajfel & Turner, 1979)	Desconstrução de imagens negativas do grupo de pessoas sem-abrigo. Apropriação de valores do grupo de intervenção.
Cooperação	“É a capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades no sentido de agir em conjunto, com vista à realização de um fim comum, maximizando as potencialidades de cada indivíduo de forma durável e equilibrada” (Jardim, 2007, p.122)	Compromisso com o grupo e com as tarefas de grupo. Definição de objetivos comuns.
Identidade pessoal (Autoconceito)	É o conjunto organizado e mutável de percepções que o indivíduo reconhece como descritivo de si e que percebe como a sua identidade. Inclui as características, os atributos, as qualidades e os defeitos, as competências e os limites, os valores e as relações, respeitantes ao próprio indivíduo (Rogers & Kinget, 1977).	Criar uma identidade pessoal; Reconhecimento de comportamentos e competências pessoais; desconstrução de imagens negativas associadas à categoria “sem-abrigo”.
Assertividade	A Assertividade é a capacidade de rejeitar ou fazer pedidos, expressar sentimentos positivos e negativos, bem como iniciar, manter e concluir conversas de carácter geral (Lazarus, 1973).	Todas as tarefas permitem o uso da assertividade como estratégia de relacionamento positivo.
Empatia	A Empatia é a capacidade de compreensão, manifestada pelo indivíduo, de compreender reações emocionais e pensamentos, de acordo com o contexto, transpondo a imaginação e assumindo o papel do outro (Jardim, 2007).	Todas as tarefas permitem o uso da empatia como estratégia de relacionamento positivo.
Suporte social	É a capacidade do indivíduo, numa situação crítica, conseguir reunir habilidade e atitudes, no sentido de apoiar e/ou ser apoiado (Jardim, 2007).	Identificar formas de apoiar e ser apoiado. Estabelecimento de relações de suporte com os membros do grupo de intervenção.
Literacia financeira	“A literacia financeira contribui para que os cidadãos tomem decisões informadas em aspetos da sua vida financeira como a gestão do orçamento familiar, o controlo da conta bancária e a escolha de produtos e serviços bancários adequados às suas necessidades” (Banco de Portugal, 2010, p.16).	Realização de um orçamento doméstico, aplicado à realidade. Elaboração de listas de compras de necessidades básicas.
Cuidados pessoais	É um conjunto de hábitos vocacionados para o cuidado do corpo e manutenção de espaços de permanência.	Consciencializar para os cuidados pessoais, reforçado ao longo da intervenção.



SOBRE AS SESSÕES

- A intervenção tem uma duração de **48 horas**, com sessões de **quatro horas**.
- No total o **Programa**  tem **1 sessão**, **duas sessões semanais**, com pelo menos dois dias de intervalo, para a aplicação das tarefas de exterior. Será realizada uma atividade pós intervenção, uma Exposição
- As sessões são estruturadas de acordo com as cinco dimensões: **Avaliação**, **Aquisição**, **Generalização**, **Manutenção** e **Impacto**.
A **Avaliação** consiste na aprendizagem da competência em termos conceptuais. A **Aquisição** materializa-se no treino e feedback da competência. A **Generalização** consistirá na execução da competência em contexto natural, designada por tarefa exterior. As dimensões de **Manutenção** e **Impacto** serão avaliadas pós-intervenção pressupondo-se que a nova ou o reforço da competência desempenha um papel significativo na melhoria de vida do participante, ao longo do tempo.
- No sentido de operacionalizar a dinâmica estrutural das sessões, definimos sete fases que a constituem.

Fase	Descrição	Duração
1	Acolhimento	10 minutos
2	Revisão da Sessão Anterior	40 minutos
3	Avaliação da competência	20 minutos
4	Aquisição	120 minutos
5	Generalização (apresentação)	10 minutos
6	Avaliação da Sessão	10 minutos
7	Encerramento	10 minutos



SOBRE OS OBJETIVOS

Quadro 3. Objetivos de processo e objetivos de resultado por atividade, do Programa YES

Atividades		Objetivos de processo	Objetivos de resultado	
Identificação social com o grupo de intervenção, Cooperação e Empowerment.	1	Apresentações	Realizar atividades de conhecimento de todos os intervenientes na intervenção	Promover a empatia entre os intervenientes da intervenção
	2	Representações – Identidade pessoal e Social	Desconstrução da representação de pessoa sem-abrigo;	Concretizar a aprendizagem sobre a diversidade individual dentro do grupo de pessoas sem-abrigo;
	3	Autoconceito – Identidade Pessoa e Social	Realizar tarefas de autoconhecimento e de definição do autoconceito.	Corporizar um autoconceito positivo.
	4	Cuidados pessoais	Realizar tarefas de identificação de estratégias de autocuidado; Promover um contato direto e positivo entre os elementos do grupo de intervenção.	Conseguir identificar estratégias de autocuidado; Desconstruir os estereótipos face às pessoas sem-abrigo.
	5	Imagem Pessoal - Identidade Pessoal e Social	Concretizar tarefas promotoras de uma representação pessoal positiva	Construir uma identidade pessoal e social;
	6	Competências-Identidade Pessoal e Social	Identificar competências e potencialidades	Construir um currículo de competências pessoais; Identificar competências e potencialidades pessoais.
	7	Sucessos-Identidade Pessoal e Social	Realizar tarefas que promovam sucessos individuais; Promover o conhecimento do outro	Conseguir identificar sucessos e estratégias para os atingir;
	8	Assertividade	Treinar a assertividade e as competências de relacionamento interpessoal	Conseguir ser assertivo; aumentar as competências de relacionamento interpessoal
	9	Empatia	Treinar a empatia e as competências de relacionamento interpessoal	Conseguir ser empático; aumentar as competências de relacionamento interpessoal
	10	Suporte Social	Treinar o apoio e o ser apoiado	Conseguir oferecer apoio e ser apoiado
	11	Literacia Financeira	Identificar estratégias de gestão de dinheiro	Conseguir aplicar estratégias de gestão de dinheiro
	12	Despedida	Facilitar a partilha de conhecimentos, reflexões e aprendizagens	Fazer o balanço do Programa YES; Promover uma identificação grupal positiva com o grupo de intervenção.
EXPOSIÇÃO DE POSTERS E TRABALHOS				



Quadro 4. Modelo Lógico do Programa YES

Atividades	Recursos	Produtos	Clientes	Curto-prazo	Médio-prazo	Longo-prazo
Apresentações	ANEXO G	Questionário de Competências de Vida Árvore das expectativas Escada do Compromisso	Pessoas Sem-Abrigo	Promover a empatia entre os intervenientes da intervenção	Aumentar a perceção de autoeficácia Aumentar a autoestima Promover a identificação social positiva	Facilitar a Integração Social de Pessoas Sem-Abrigo
Representações – Identidade pessoal e Social		Respostas dos participantes		Concretizar a aprendizagem sobre a diversidade individual dentro do grupo de pessoas sem-abrigo;		
Autoconceito – Identidade Pessoa e Social		Janela de <i>Joahri</i> Roda da Vida Carta a ti		Corporizar um autoconceito positivo.		
Cuidados pessoais		Diagrama do Cuidado Diário do Cuidado		Conseguir identificar estratégias de autocuidado; Desconstruir os estereótipos face às pessoas sem-abrigo.		
Imagem Pessoal - Identidade Pessoal e Social		Respostas dos participantes Carta de apresentação		Construir uma identidade pessoal e social;		
Competências- Identidade Pessoal e Social		Currículo de Competências		Construir um currículo de competências pessoais; Identificar competências e potencialidades pessoais.		
Sucessos- Identidade Pessoal e Social		Respostas dos participantes Objetivo individual		Conseguir identificar sucessos e estratégias para os atingir;		



Assertividade		Respostas dos formandos	Conseguir ser assertivo; aumentar as competências de relacionamento interpessoal		
Empatia		Respostas dos formandos	Conseguir ser empático; aumentar as competências de relacionamento interpessoal		
Suporte Social		Respostas dos formandos	Conseguir oferecer apoio e ser apoiado		
Literacia Financeira		Orçamento doméstico Lista de compras	Conseguir aplicar estratégias de gestão de dinheiro		
Despedida		Questionário de Competências de Vida Árvore das expectativas Escada do Compromisso Exposição de Posters e Trabalhos	Fazer o balanço do Programa YES; Promover uma identificação grupal positiva com o grupo de intervenção.		



SOBRE OS PARTICIPANTES



- Os destinatários do **Programa** são pessoas sem-abrigo que, independentemente do local de permanência/pernoita, consigam satisfazer, autonomamente ou através de apoios, as suas necessidades.
- São também requisitos importantes para a inclusão do grupo de intervenção saber ler e escrever e, fatores ligados com a motivação e disponibilidade para a participação.
- O grupo de intervenção deverá ser constituído por **16** elementos. Uma vez constituído o grupo de intervenção não é permitida a entrada de mais participantes, uma vez que se pretende trabalhar a unidade de grupo e as ligações e interações entre os elementos. Os grupos funcionam em regime fechado.

SOBRE OS RECURSOS

- Quanto aos **recursos humanos** o Programa deverá contar com um facilitador. O facilitador deverá reunir um conjunto de competências que o permita abordar todas as competências e respetivos conteúdos. Deverá ainda conhecer estratégias e técnicas de intervenção com grupos.
A gestão de conflitos deve ser uma competência do facilitador. Algumas das tarefas exigem a partilha e a interação grupal, potenciadoras por si só de constrangimentos individuais e, que podem enviesar os resultados pretendidos.
Sugerem-se **facilitadores** formados em Psicologia, Educação Social e/ou Animação Sociocultural.
- Os **recursos materiais** estão definidos nas sessões. No entanto, devem adequar-se os recursos aos contextos. A utilização de material reutilizável e a construção de material que possa ser reutilizado sessão para sessão constitui-se uma mais-valia para a sustentabilidade do programa.
- Os **recursos logísticos** necessários para o bom funcionamento do programa contemplam uma sala exclusiva para as sessões, durante o período das mesmas, com cadeiras para os participantes e para o facilitador e, mesas de trabalho. A sala não deverá estar organizada como uma sala típica de formação, pelo que a disposição da mesma deve ser alterada sessão para sessão de forma a corresponder aos seus objetivos.



SOBRE OUTRAS QUESTÕES

- No momento de divulgação do **Programa**  é necessário difundir as mais-valias do programa e os resultados concretos que a sua frequência pode originar. É importante e necessário que exista motivação e disponibilidade para a participação. A entrada e permanência no projeto, deve partir da pessoa e não de uma imposição técnica ou de serviços. Sugerimos assim uma sessão de esclarecimento, individual ou em grupo, acerca do programa e da estrutura que o constitui.
- O horário deve ter em consideração as necessidades do grupo alvo. É importante ter em conta, nesta população, que existem horários inerentes aos processos de apoio social e às residências/centros de acolhimento. É importante assumir um compromisso de cumprimento de horários de ambas as partes.
- As tarefas de exterior são parte importante do **Programa** . É importante que todos os participantes o compreendam. Na tarefa Escada de Compromisso a concretização das tarefas de exterior devem estar patentes como objetivo de grupo e não, como um objetivo individual. O sucesso individual deve concretizar-se no sucesso do grupo.
- A confidencialidade e a privacidade devem também ser consideradas em alguns aspetos. A formação assenta numa base de confiança de todas as partes. Nestes sentido, sugere-se que se discuta os termos de confidencialidade das sessões na primeira sessão. Deve-se assegurar que os materiais realizados e desenvolvidos pelos participantes fiquem guardados sempre que termine uma sessão.



ATIVIDADES

SESSÃO 1- Apresentações



OBJETIVOS

1. Apresentar o **Programa**
2. Realizar atividades de conhecimento de todos os intervenientes na intervenção
3. Promover a empatia entre os intervenientes da intervenção
4. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
5. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
6. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
7. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



ENQUADRAMENTO

A sessão de apresentação tem como finalidade acolher os participantes no **Programa**.

O Facilitador deve explicar os objetivos do programa, e os conteúdos de cada sessão.

O Facilitador apresenta-se e dá início a todas as tarefas sugeridas. Nesta primeira sessão é aplicado o Questionário de Competências de Vida.

Nesta sessão devem ser definidas as regras de funcionamento das sessões (e.g., intervalos, assiduidade, pontualidade.).



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas Vindas		30'
Avaliação Inicial	Preenchimento do Questionário de Avaliação de Competências de Vida	1 Cópia do questionário por participante	30'
Apresentação do programa	Apresentação do Programa YES	Suportes de apresentação	30'
Apresentação dos participantes	Quebra-gelo 1: Entrevistas recíprocas	Folhas A4 Canetas	40'
Compromisso	Escada do Compromisso	Folha A2 Canetas Massa adesiva/Fita Cola	40'
Expetativas	Elaboração da árvore das expetativas e dos frutos maduros	2 Folhas A2 Post it Massa adesiva/Fita Cola Lápis de cor/cera ou Canetas de filtro	40'
Encerramento	Síntese da sessão.		10'



TAREFAS

TAREFA 1.1	Entrevista Recíproca
OBJETIVOS	
<p>Adquirir atitudes positivas face aos elementos do grupo.</p> <p>Conhecer o nome e algumas características pessoais dos participantes.</p> <p>Conhecer expectativas dos participantes quanto à participação no programa e, estratégias de implementação.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>Explicar que para iniciar a sessão é proposto um exercício que permitirá aos participantes conhecerem-se melhor. Este exercício consiste em cada participante entrevistar um colega fazendo posteriormente a sua apresentação a todo o grupo:” Dispõem de 40 minutos para realizar o trabalho que consiste em:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.º Tempo: escolher um parceiro de entre as pessoas. 2.º Tempo: entrevistar o colega durante 10 minutos para o/a conhecer melhor sob 3 aspetos: A sua vida profissional; A sua vida pessoal; Os seus gostos e lazeres; Tomando notas dos traços essenciais de cada um destes aspectos. 3.º Tempo: inverter os papéis (aquele que estava a entrevistar passa a ser o entrevistado). 4.º Tempo: preparar a apresentação ao grande grupo <p>Em grande grupo cada membro fará a apresentação do colega entrevistado. Cada pessoa deve estar atenta e verificar se a sua apresentação é correta.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas

TAREFA 1.2	Escada do Compromisso
OBJETIVOS	
<p>Estabelecer regras de funcionamento de sessões.</p> <p>Responsabilizar os participantes para as tarefas como objetivos comuns.</p> <p>Identificar o posicionamento de cada participante na escada.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>Numa das paredes da sala coloca-se o desenho de uma Escada. Explica-se aos participantes que aquela escada representa o compromisso assumido por cada um com o grupo. Cada degrau deverá corresponder a elementos que constituem o compromisso individual (e.g., não faltar às sessões).</p> <p>Estes indicadores de compromisso devem ser escritos na escada.</p> <p>A Escada de Compromisso serve para estabelecer regras e deveres de funcionamento das sessões. No entanto, deve-se formular em termos de perdas e de ganhos para o grupo (e.g., faltar à sessão tem consequências nas tarefas de grupo e na coesão grupal). O grupo é livre de escolher em que “patamar” fica cada indicador de compromisso.</p> <p>Ao longo do programa, deve-se reforçar a escada do compromisso e avaliar a posição de cada elemento face à escada. Se necessário aplicar elementos visuais que identifiquem os participantes.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	<p>Poster com a Escada</p> <p>Canetas</p>
Esboço	



TAREFA 1.3	Árvore das expetativas e os frutos maduros
OBJETIVOS	
Auto-avaliação das expetativas. Auto-avaliação do empenho e desempenho na tarefa.	
ESTRATÉGIAS	
<p>Pede-se aos participantes que desenhem numa folha uma árvore e noutra um cesto.</p> <p>Explica-se que a árvore dá uns frutos – expetativas e, que ao longo das sessões deveremos colher os frutos maduros e coloca-los na cesta (expetativas concretizadas).</p> <p>Os frutos serão os <i>post-it</i> e representam a operacionalização das tarefas exteriores. No fruto deverá estar contido a seguinte informação: “O que vou fazer? Quando vou fazer? O que preciso para fazer? O que fiz?”</p> <p>No espaço promovido para colher os frutos maduros (no inicio de cada sessão) o facilitador deverá promover o dialogo e a partilha dos frutos colhidos e não colhidos. Caso um dos participantes não consiga colher o fruto, deve-se promover a concretização, no decorrer do programa.</p> <p>Ao longo das sessões temos uma representação real da quantidade de frutos verdes (expetativas) e frutos maduros (concretização das expetativas).</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Folhas A2; Canetas de filtro; Post it coloridos

SESSÃO 2- Representações – Identidade Pessoal e Social



OBJETIVOS

1. Desconstrução da representação de pessoa sem-abrigo
2. Concretizar a aprendizagem sobre a diversidade individual dentro do grupo de pessoas sem-abrigo
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Representações sociais



ENQUADRAMENTO

O Facilitador deve reforçar os trabalhos desenvolvidos na sessão anterior, pedindo ao grupo que sintetiza as tarefas desenvolvidas.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver. O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Reforço da Escada de compromisso	Escada do Compromisso	20'
Avaliação da competência	Brainstorming sobre a representação social de pessoa sem-abrigo	Quadro ou Folha A2	20'
Aquisição	Exemplos positivos reais de pessoas sem-abrigo	Imagens	60'
	Role playing		60'
Generalização	Seleção de exemplos reais (explicação)		20'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	15'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		15'


TAREFAS

TAREFA 2.1	Brainstorming sobre a representação social de pessoa sem-abrigo
OBJETIVOS	
Preparar a desconstrução das representações sociais de pessoa sem-abrigo	
ESTRATÉGIAS	
<p>É solicitado que indicassem características normalmente atribuídas pela sociedade às pessoas sem-abrigo. Ao longo do exercício, o facilitador apontou, no quadro branco/folha de papel, todos os aspetos mencionados pelos participantes.</p> <p>No final da sessão 2 devem ser feitas comparações das características atribuídas à pessoa sem-abrigo, entre este exercício e os exercícios 2.2 e 2.3.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Quadro ou Folhas A2 e canetas
FONTE: Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (<i>in press</i>). <i>imAGES – Intervention Program to promote positive images of aging in children/adolescents</i> . Lisboa: SCML & LEYA editors.	

TAREFA 2.2	Exemplos positivos reais de pessoas sem-abrigo
OBJETIVOS	
Discutir exemplos positivos reais de pessoas sem-abrigo	
ESTRATÉGIAS	
<p>É pedido aos participantes que se organizem em grupos de três pessoas, dando um cartão de identificação a cada grupo, contendo informação relevante sobre uma pessoa sem-abrigo real. O facilitador explica que os participantes devem analisar aquele exemplo, em grupo, com o apoio de uma ficha de trabalho que contempla os seguintes itens: Nome, idade, o que é que essa pessoa faz, uma curiosidade sobre essa pessoa.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Cartões de identificação
FONTE: Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (<i>in press</i>). <i>imAGES – Intervention Program to promote positive images of aging in children/adolescents</i> . Lisboa: SCML & LEYA editores.	



TAREFA 2.3	Role playing
OBJETIVOS	
Promover aprendizagem sobre o outro grupo Reduzir a adoção de crenças baseadas representação do que é uma pessoa sem-abrigo	
ESTRATÉGIAS	
<p>Depois da análise da tarefa 2.2., cada grupo escolhe um porta-voz, o qual irá personificar a pessoa indicada no cartão de identificação, e que irá depois fazer a sua apresentação para o resto do grupo. Fornecem-se máscaras (com as faces das pessoas indicadas nos cartões de identificação), para que os participantes as colocassem à frente das suas caras, de maneira a tornar a apresentação mais real e mais autêntica.</p> <p>Nesta fase, o formador dispõe já de material suficiente para estimular a discussão, destacando as diferenças entre as características iniciais reportadas pelos participantes, no que respeita à “perspetiva da sociedade sobre pessoas sem-abrigo”, e as características reveladas pela análise dos perfis reais das pessoas sem-abrigo apresentadas nesta atividade.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Cartões de identificação Caras das personagens Marcadores de cores diferentes
FONTE: Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (<i>in press</i>). <i>imAGES – Intervention Program to promote positive images of aging in children/adolescents</i> . Lisboa: SCML & LEYA editores.	



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 2.1	Seleção de exemplos reais
OBJETIVOS	
<p>Refletir sobre os exemplos reais e positivos de sem-abrigo; Tomada de perspectiva sobre o que significa ser sem-abrigo; Promover a identificação dos participantes com os exemplos positivos apresentados, relativos às pessoas sem-abrigo</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>O facilitador explica: “Eu vou dar-vos uma ficha onde vocês têm que responder a duas coisas: a primeira é sobre os exemplos de pessoas sem-abrigo que falámos anteriormente. Cada um de vocês vai levar consigo cópias de todos os Cartões de Identificação. Vocês vão ter que escolher uma das pessoas dos Cartões como a vossa preferida, ou seja, aquela com quem vocês mais se identificam. A segunda coisa é o exercício final que está na ficha. Neste exercício vocês vão ter que completar as frases, imaginando como iriam agir com uma pessoa sem-abrigo que seja vossa amiga”. O facilitador distribui as fichas de trabalho de casa por todos os participantes e explica o segundo exercício através da referência ao exemplo escrito na ficha.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Ficha de exercício
<p>FONTE: Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (in press). <i>imAGES – Intervention Program to promote positive images of aging in children/adolescents</i>. Lisboa: SCML & LEYA editores.</p>	

SESSÃO 3- Autoconceito – Identidade Pessoa e Social



OBJETIVOS

1. Realizar tarefas de autoconhecimento e de definição do autoconceito
2. Corporizar um autoconceito positivo
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Autoconceito

É o conjunto organizado e mutável de percepções que o indivíduo reconhece como descritivo de si e que percebe como a sua identidade. Inclui as características, os atributos, as qualidades e os defeitos, as competências e os limites, os valores e as relações, respeitantes ao próprio indivíduo (Rogers & Kinget, 1977).



ENQUADRAMENTO

O Facilitador deve reforçar o trabalho desenvolvido na sessão anterior, pedindo ao grupo que sintetiza as tarefas desenvolvidas. São recolhidos os frutos maduros (discussão da tarefa de exterior) De seguida o facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre o autoconceito, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Frutos Maduros	Árvore das expetativas <i>Post It</i>	20'
Avaliação da competência	Breve exposição sobre o autoconceito	Suportes de apresentação	30'
Aquisição	<i>A Janela de Johari</i>	Folhas A3 Revistas Tesouras Colas	70'
	A Roda da Vida	Roda da Vida Impressa Canetas de Filtro	40'
Generalização	Tarefa de exterior: "Carta a ti".	Balões	20'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	15'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		15'



TAREFAS

TAREFA 3.1	Janela de Johari
OBJETIVOS	
<p>Aprofundar a competência do autoconhecimento.</p> <p>Tomar consciência de que o autoconhecimento é uma tarefa inacabada e que implica incrementar a janela aberta e reduzir as restantes janelas (cega, privada e profunda).</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>Inicialmente, a tarefa desenrolasse numa sala espaçosa com revistas distribuídas sobre as mesas; depois, na fase da formação dos grupos, vão para espaços mais pequenos, preparados para o efeito.</p> <p>O facilitador começa por apresentar a Janela de Johari como um instrumento que facilita o autoconhecimento e que possibilita o confronto consigo mesmo e com os outros. Esta ferramenta está alicerçada no seguinte pressuposto: à medida em que se amplia a área conhecida ou aberta, mais a pessoa se conhece; tal só é conseguido através da tomada de consciência e da aceitação das potencialidades e limites dela própria e dos demais. O modelo conceptual foi elaborado por Joseph Luft e por Harry Ingham em 1955; o nome Johari deriva da união de letras iniciais dos seus autores: Joseph e Harry.</p> <p>Esta janela classifica a personalidade humana em interacção com os outros através de quatro</p>	



dimensões. Como tal, este modelo considera que uma pessoa, quando entra em relação com uma outra, manifesta: (1) uma área aberta – a dimensão da pessoa que é conhecida, tanto pelo outro como por si mesma (pertencem a esta dimensão o nome, o papel social, o comportamento, os sentimentos e as motivações); (2) uma área cega – aquela parte dos comportamentos, dos sentimentos e das motivações que são conhecidos pelos outros mas não pela própria pessoa; (3) uma área privada – é aquela que se refere à parte escondida da pessoa (os sentimentos, as motivações e as aspirações mais íntimas, que não são conhecidas por aqueles que o rodeiam mas apenas pelo próprio); (4) uma área profunda – é o inconsciente colectivo e pessoal do indivíduo, que é desconhecido por ele e pelos demais.

Quando as pessoas interagem, a área aberta tende a expandir-se. Habitualmente, acontece uma passagem gradual de parte da área privada para a área aberta e, se a interacção é verdadeiramente autêntica e o clima comunicacional é favorável, sucede também uma transferência de elementos da área cega para a área aberta. Esta última passagem aumenta no indivíduo a consciência de algumas das suas características. É também possível que durante a interacção aconteça a passagem de partes da área profunda para a área aberta ou para as outras duas áreas.

A Janela de Johari é útil para a promoção do autoconhecimento porque fornece uma espécie de mapa mental sobre o eu em interacção, possibilitando a tomada de consciência de que existem aspectos já conhecidos mas que também existem outros que são desconhecidos, podendo a pessoa ter acesso a essas características tanto através da introspecção como da interacção.

Feita esta explicitação sobre o instrumento de trabalho, os participantes são convidados a recortar nas revistas distribuídas quatro fotos que lhe tenham chamado particularmente à atenção. De seguida, são chamados a formar os grupos de trabalho, constituídos por três indivíduos cada. No trabalho de grupo começam por, individualmente, distribuir as suas quatro fotos pelas áreas da Janela de Johari, que está impressa numa folha A3 (este tamanho justifica-se para que as imagens recortadas possam ser coladas dentro das respectivas áreas). Depois, cada um mostra aos colegas a sua janela e exprime o porquê de as ter distribuído daquele modo.

TEMPO RECOMENDADO	Cerca de 60 minutos: 10m para a introdução, 15m para a escolha das fotos, 20 m para apresentar e comentar as fotos e 15m para a avaliação.
--------------------------	--

MATERIAL NECESSÁRIO	Revistas para recortar, tesouras, tubos de cola, Janela de Johari fotocopiada em tamanho A3 para cada um dos participantes.
----------------------------	---

FONTE: Jardim, J. (2007). Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

ESBOÇO

Janela de Johari

		EU	
		Conheço	Não conheço
Os outros	Conhecem	Área ABERTA	Área CEGA
	Não conhecem	Área PRIVADA	Área PROFUNDA

TAREFA 3.2.

Roda da Vida

OBJETIVOS

- Aprofundar a competência do autoconhecimento.
- Avaliar o nível de satisfação em relação à vida.
- Ter uma perspectiva de conjunto ao nível da satisfação.

ESTRATÉGIAS

A Roda da Vida (Anexo 1) é uma estratégia do *Coaching* e, compreende a avaliação de 12 aspectos, divididos em quatro grupos, com três elementos, no que tange aos âmbitos: Profissional, Pessoal, Relacionamentos e Qualidade de Vida. Dentro destes contextos, são realizadas perguntas para avaliar a dimensão do valor de cada item.

É pedido ao participante que atribua, pintando, cada uma das fatias da roda, de acordo com a sua satisfação.

Depois, cada um mostra aos colegas a sua roda e exprime o porquê de as ter distribuído daquele modo. A Roda da Vida é um instrumento que deverá ficar com o participante. O facilitador deve incentiva-lo a olhar para ela ao longo das sessões e fazer alterações caso considere necessárias.

MATERIAL NECESSÁRIO

Canetas de cor e a Roda da vida

FONTE: Nogueira, D.S. (2010). *Trate a vida por tu*. Lisboa: Lua de Papel



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 3.3	Carta a ti
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autoconhecimento. Promover a reflexão individual.	
ESTRATÉGIAS	
<p>Pede-se ao participante que fora do contexto da sessão escreva uma carta a si próprio com as seguintes instruções:</p> <p>“Comece por pôr «querido» ou «querida» seguido do seu nome, ou então opte por algo mais poético, como «para o ser mais lindo do planeta». E porquê? Porque é de facto o ser mais lindo planeta. Pode ainda não saber, pode ainda não ter descoberto dentro de si, mas é esse ser. E a melhor forma de se dirigir a ele, de o chamar, de o começar a ser todos os dias, a toda a hora, é escrever-lhe uma carta. Escreva sobre o que quiser. Fale de quem é, do que faz, do que já fez, do que tem, do que quer ter ou já teve, de todas as suas angústias, mas também de todos os seus sonhos e projeto. Tem de ser uma carta positiva e cheia de energia”.</p> <p>Esta carta será guardada dentro de um balão. Não será lida nem vista por ninguém. Se o participante preferir pode guardar a carta.</p>	
FONTE: Nogueira, D.S. (2010). <i>Trate a vida por tu</i> . Lisboa: Lua de Papel	



SESSÃO 4- Cuidados pessoais



OBJETIVOS

1. Realizar tarefas de identificação de estratégias de autocuidado
2. Promover um contato direto e positivo entre os elementos do grupo de intervenção
3. Conseguir identificar estratégias de autocuidado;
4. Desconstruir os estereótipos face às pessoas sem-abrigo
5. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
6. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
7. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
8. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Autocuidado

É um conjunto de hábitos vocacionados para o cuidado do corpo e manutenção de espaços de permanência.



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Colher os frutos maduros	Árvore das expectativas <i>Post It</i>	40'
Avaliação da competência	Elemento que compõe os cuidados pessoais – reforço nas questões da higiene	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	“Mente sã Corpo sã”	Folha A2 Canetas de Filtro	30'
	Cuidar de mim		45'
	Poster do Cuidado	Revistas Flyers publicitários Catálogos de lojas Folha A2 Colas Tesouras	45'
Generalização	Tarefa exterior: Diário do cuidado		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 4.1	“Mente sã em corpo sã”
OBJETIVOS	
Definir alguns cuidados necessários para uma imagem pessoal positiva.	
ESTRATÉGIAS	
Sugere-se aos participantes, que em pequenos grupos, elaborarem uma lista de cuidados a ter para uma “mente sã e um corpo sã”. Os participantes apresentam as suas listas. Em grande grupo discutem-se as dificuldades e as estratégias para conseguir adoptar estes cuidados no dia a dia.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



TAREFA 4.2.	Cuidar de mim
OBJETIVOS	
Promover a reflexão individual sobre o autocuidado	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao participante que elabore a sua lista individual de cuidados diários numa folha. Noutra folha pede-se que coloque cuidados diários que gostaria de adquirir. Discutem-se as listas em grupo. Pede-se aos restantes participantes que ajudem os colegas a encontrar soluções.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas

TAREFA 4.3.	Poster do Cuidado
OBJETIVOS	
Identificar cuidados necessários através do reforço visual.	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que elaborem posters de divulgação de cuidados essenciais à vida humana, com recursos a recortes de revistas, canetas e outros materiais que considerem pertinentes. Faz-se a apresentação dos cartazes. Guardam-se os cartazes para a exposição final.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas, folhas A3, revistas, flyers



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 4.4	Diário do cuidado
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autocuidado Promover a reflexão individual	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao participante que fora do contexto da sessão elabore um diário semanal dos cuidados que acrescentou na sua vida e os cuidados que tentou acrescentar. O Facilitador deve indicar ao participante que este pode dar continuidade ao diário, ao longo das sessões.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas

SESSÃO 5- Imagem Pessoal - Identidade Pessoal e Social



OBJETIVOS

1. Concretizar tarefas promotoras de uma representação pessoal positiva
2. Construir uma identidade pessoal e social
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Imagem Pessoal



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Nesta sessão faz-se uma avaliação da Escada do Compromisso.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre o auto conceito e o desenvolvimento de uma imagem positiva, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Colher os frutos maduros Escada do Compromisso	Escada do Compromisso Árvore das expectativas Post It	40'
Avaliação da competência	Breve exposição sobre a imagem pessoal	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	A caixa da personalidade	Caixa com espelho	60'
	Contrastes	Cartões com imagens	30'



	Semelhanças ou diferenças	Papel e canetas	30'
Generalização	Tarefa de exterior: Carta de apresentação	Ficha de atividade	10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 5.1	A caixa da personalidade
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autoconhecimento. Promover a autocaracterização	
ESTRATÉGIAS	
Coloca-se um espelho no interior de uma caixa (de sapatos). Informa-se os participantes que no interior da caixa estão fotografias de personalidades públicas, portuguesas e estrangeiras. Pede-se ao participantes que olhe para dentro da caixa e veja a “personalidade”, sem fazer qualquer comentário sobre o que está a ver. Deve falar da personalidade na 3ª pessoa e identificar características positivas da mesma. Diz-se aos participantes que no final da tarefa, falaremos sobre as personagens e identificaremos as mesmas. No final da atividade pede-se aos participantes para referir sobre o que sentiram no decorrer da atividade.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas

TAREFA 5.2	Contrastes
OBJETIVOS	
Desconstruir imagens negativas.	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao grupo que se dividam em 3 sub-grupos. É fornecida a cada um grupo um conjunto de imagens de pessoas e uma das três instruções: Caracterizar a imagem de acordo com o que vê; Carcaterizar a imagem de uma forma negativa; Caracterizar a imagem de uma forma positiva. No final pede-se aos participantes para descreverem as imagens segundo as instruções. Reflete-se sobre a forma como categorizamos, representamos as pessoas e a importância de desconstruir imagens préformadas.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Imagens e Instruções



TAREFA 5.3	Semelhanças ou diferenças
OBJETIVOS	
Aprofundar a identificação com o grupo. Prover a reflexão individual.	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que elaborem uma lista de elementos e características positivas em comum com os colegas. Devem identificar a característica apenas. Estas características devem ser escritas, em dois painéis diferentes (um para as semelhanças e outro para as diferenças). No final reflecte-se sobre os panéis.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 5.4	Carta de apresentação
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autoconhecimento. Prover a reflexão individual	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao participante que fora do contexto da sessão escreva uma carta de apresentação, possível de ser entregue numa candidatura a um voluntariado. Explica-se que o importante é reforçar as competências positivas e as suas potencialidades. Fica ao critério do participante a escolha da instituição. Sugere-se aos participantes a utilização de serviços da comunidade, para pesquisarem na Internet, a Instituição.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



SESSÃO 6- Competências-Identidade Pessoal e Social



OBJETIVOS

1. Identificar competências e potencialidades
2. Construir um currículo de competências pessoais; Identificar competências e potencialidades pessoais
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Autoconceito



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Colher os frutos maduros	Árvore das expectativas <i>Post It</i>	40'
Avaliação da competência	Breve exposição dos conceitos competências e comportamentos	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	Retrato de comportamentos	4 Folhas A2	30'
	Barco de competências	Folhas A4	60'
	O que sou através da plasticina	Plasticina	30'
Generalização	Tarefa de Exterior: Fazer um CV de Competências		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 6.1.	Retrato de comportamentos
OBJETIVOS	
Caracterizar comportamentos positivos e negativos no dia-a-dia	
ESTRATÉGIAS	
<p>Pede-se aos participantes que escolham um contexto comum a todos (centro de alojamento, transportes publicos, programa de competências).</p> <p>Em pequenos grupos devem “emoldurar” comportamentos adequados e comportamentos inadequados habituais nesse contexto.</p> <p>Esta atividade permite compreender a diferença entre um comportamento e uma competência.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



TAREFA 6.2	Barco de competências
OBJETIVOS	
<p>Identificar a competência que os participantes julgam ser mais importante para serem bem sucedidos na vida.</p> <p>Aprofundar relações entre os participantes.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>Ao som de uma música ambiente, os participantes são convidados a fazer um barco com uma folha de papel A4. Realizada essa tarefa, o facilitador convida os participantes a direccionarem o seu olhar para a proa do barco e desafia-os a pensar nas duas competências que cada um considera ter mais desenvolvidas; passado algum tempo (cerca de 30 segundos), todos recortam manualmente essa ponta do barco. Depois, todos devem focalizar-se na popa do barco e pensar nas duas competências que menos desenvolveram até ao momento; seguidamente, essa parte é também recortada. Posteriormente, todos se concentram na vela do barco e identificam, entre as competências, aquela que consideram ser mais importante para serem bem sucedidos na sua vida em geral, ou seja, ao nível pessoal, social e profissional.</p> <p>De seguida, todos são convidados a abrir metade do barco recortado, que assume, assim, a forma de uma camisola. Usando a técnica do brainstorming, cada um diz, o mais espontaneamente possível, o que esta imagem evoca naquele momento. Conforme são apresentadas as várias ideias, o facilitador acentua a importância de cada um vestir a camisola para se poderem atingir os objectivos do programa, para serem respeitadas as características individuais e para subsistir um verdadeiro espírito de equipa. Posto isto, todos são convidados a desdobrar a sua camisola e a identificar o sinal matemático agora representado: o sinal mais. Nessa altura, insiste-se na ideia que todas as competências precisam de ser desenvolvidas sempre mais, mais e mais; além disso, afirma-se que queremos que, no final de cada uma das sessões, cada um dos participantes leve sempre algo mais para o seu contexto de vida a fim de, assim, ser bem sucedido quotidianamente.</p> <p>Depois, os participantes distribuem-se em grupos de quatro pessoas para, individualmente, partilharem com os colegas o porquê de terem identificado aquelas competências e não outras. Por último, fazem a avaliação da dinâmica.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Folhas A4 Aparelho de som
<p>Jardim, J. (2007). Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.</p>	



TAREFA 6.3.	O que sou através da plasticina
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autoconhecimento. Aprofundar relações entre os participantes	
ESTRATÉGIAS	
Cada participante receberá plasticina, de preferência de duas cores diferentes. Terá 2 minutos, para construir com a plasticina um objecto com o qual se identifique e apresentar-se através dele. Construídos os objectos, o grupo formará um círculo colocando o objecto à sua frente. Inicia-se seguidamente a apresentação, onde cada pessoa irá dizer o porquê de ter escolhido aquele objecto e qual a sua identificação com ele. Após a apresentação, o participante poderá acrescentar: “agora quero conhecer tal objecto”, passando a palavra à pessoa que estiver com o outro objecto na mão. A situação repete-se até que todos tenham apresentado o objecto.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Plasticina
FONTE: ADCMoura (2008). Manual de apoio ao Facilitador. Retirado de adcmoura.pt/start/Manual_BC.pdf	



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 6.4	Fazer um CV de Competências
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência do autoconhecimento. Prover a reflexão individual.	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao participante que fora do contexto da sessão crie um Currículo de Competências. Sugere-se que o facilitador crie um modelo com o grupo ou forneça um modelo de Currículo.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



SESSÃO 7- Sucessos – Identidade Pessoal e Social



OBJETIVOS

1. Realizar tarefas que promovam sucessos individuais
2. Promover o conhecimento do outro
3. Conseguir identificar sucessos e estratégias para os atingir
4. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
5. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
6. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
7. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Autorrealização

É a capacidade individual para expandir, desenvolver e realizar, autonomamente, as potencialidades pessoais, sociais e profissionais (Jardim &Pereira, 2009)



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

Neste sessão faz-se um ponto de situação da Escada do Compromisso.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	A Escada do Compromisso Colher os frutos maduros	Árvore das expetativas <i>Post It</i> Escada do Compromisso	40'
Avaliação da competência	Breve exposição sobre a autorrealização	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	Passado: Os meus sucessos	Bola	25'
	Presente: O meu objetivo	Ficha de atividade	50'
	Futuro: Imaginar ser		45'
Generalização	Tarefa de exterior: Concretizar o objetivo traçado.		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 7.1	Passado: Os meus sucessos
OBJETIVOS	
Identificar os sucessos individuais. Aprofundar relações entre os participantes.	
ESTRATÉGIAS	
Dispõe-se os participantes num círculo. Pede-se que atirem a bola aos colegas. Quem receber a bola deve identificar um sucesso na vida. Sugere-se aos participantes que incentivem e ajudem os colegas a concretizarem os sucessos.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Bola



TAREFA 7.2	Presente: O meu Objetivo
OBJETIVOS	
Construir um objetivo. Promover a reflexão individual e compromisso.	
ESTRATÉGIAS	
Os participantes devem construir um objetivo diário/semanal (ajustar às sessões), realista, em 6 passos. 1. Parar, pensar e identificar um objectivo pessoal Explicar a importância de um objetivo bem identificado. Quem não tiver o objetivo à vista deriva. Atenção: não dizer de imediato que um objetivo é irrealista, que não pode ser atingido ou que é tolo. 2. Escrever o objetivo pessoal que se definiu Escrever obriga a pensar e a assumir melhor. Através deste exercício o participante vai verificar por si próprio se o objetivo é irrealista e se é realmente importante para ele. Este passo é essencial! 3. Descrever o que espera conseguir quando atingir o objetivo O participante tem de compreender, de modo tangível, qual a vantagem que vai retirar deste esforço. É ela que o vai incentivar durante a semana. 4. Escreve os passos necessários para atingir o teu objetivo Subdivisão do objetivo em etapas: Cada passo tem de ser repartido por tarefas simples, de duração limitada e fácil verificação. 5. Identificar quais os meios necessários e os obstáculos prováveis Para cada tarefa o participante deve verificar se dispõe dos meios necessários e quais os obstáculos à execução da tarefa. Eventualmente o participante vai verificar que precisa de intercalar uma tarefa adicional no passo anterior (e.g., arranjar dinheiro para comprar um livro ou arranjar uma rotina para vencer a preguiça matinal que lhe dê tempo para prosseguir outro fim). Os principais obstáculos são o pessimismo próprio e dos outros, a pressão do grupo, a resistência à mudança; as coisas pequenas fazem a diferença e as pequenas cedências arruinam o projeto todo. 6. Estabelecer duração e datas Estimar a duração de cada tarefa e definir uma data para atingir o objetivo final. É importante que se possam verificar os resultados em tempo útil e que o participante compreenda a eficácia do processo para progredir nos seus objectivos.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas
FONTE: Redford, D., Osswald, P., Negrão, M., & Veríssimo, L.(s/d). <i>Uma Escolha de Futuro</i> . Retirado de http://www.programaescolhas.pt	



TAREFA 7.3	Futuro: Imaginar ser
OBJETIVOS	
Conhecer o outro. Refletir sobre as nossas metas e objetivos.	
ESTRATÉGIAS	
<p>O facilitador diz: “vamos utilizar a nossa imaginação. Se pudessem ser qualquer outra pessoa, por um dia (ou umas horas), quem seriam? Com o aspecto, conhecimentos, etc., dessa pessoa ou personagem. Pode ser alguém que conheçam pessoalmente ou, através dos media, ou uma categoria profissional como, por exemplo, ser enfermeira.”</p> <p>De seguida, o animador pergunta a cada pessoa, individualmente e sem as outras ouvirem, qual a personagem escolhida e escreve num papel. Pergunta, depois, ao grupo: “As personagens escolhidas foram as seguintes (nomeia as personagens). Agora vão adivinhar a quem correspondem estas diferentes personagens. Vamos começar com a “enfermeira”. Quem acha que gostava de ser enfermeira?”</p> <p>O grupo tenta então adivinhar quem escolheu a referida personagem.</p> <p>Questões para refletir: Qual a relação entre quem escolhemos e os nossos valores, características pessoais e objetivos?; o que poderia fazer na semana que vem para ir nessa direção?; o que vos impede de agir na direção da personagem idealizada? Como podemos evitar ficar bloqueados?</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas
FONTE: Lima, M.P. (2000). Posso Participar?. Lisboa: Âmbar	



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 7.4	Presente: O meu Objetivo
OBJETIVOS	
Construir um objetivo. Promover a reflexão individual e compromisso.	
ESTRATÉGIAS	
Implementar e avaliar o objetivo traçado	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas
FONTE: Redford, D., Osswald, P., Negrão, M., & Veríssimo, L.(s/d). <i>Uma Escolha de Futuro</i> . Retirado de http://www.programaescolhas.pt	



SESSÃO 8- Assertividade



OBJETIVOS

1. Treinar a assertividade e as competências de relacionamento interpessoal
2. Conseguir ser assertivo; aumentar as competências de relacionamento interpessoal
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Assertividade

A Assertividade é a capacidade de rejeitar ou fazer pedidos, expressar sentimentos positivos e negativos, bem como iniciar, manter e concluir conversas de carácter geral (Lazarus, 1973).



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

Neste sessão deve-se avaliar a Escada do Compromisso.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Colher os frutos maduros	Árvore das expectativas <i>Post It</i>	40'
Avaliação da competência	Breve exposição sobre a assertividade	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	Role playing: As bolachas	Bolachas	30'
	Role playing: A fila de espera		30'
	Desafiar pensamentos negativos		30'
	Falar pelas costas	Folhas A4 Canetas	20'
Generalização	Tarefa de Exterior: Dar elogios e expressar afecto		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 8.1.	As bolachas
OBJETIVOS	
Treinar a competência da assertividade	
ESTRATÉGIAS	
<p>Pede-se um voluntário. O voluntário deve ficar sentado, numa cadeira e deve segurar um pacote de bolachas.</p> <p>Os restantes participantes devem formar pequenos grupos. Os grupos devem arranjar argumentos e comunicar assertivamente com o voluntario para este partilhar as bolachas. Cabe ao voluntário variar as suas atitudes de resposta ao grupo.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Bolachas



TAREFA 8.2	A fila de espera
OBJETIVOS	
Treinar a competência da assertividade	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que formem uma fila. O segundo elemento da fila deve persuadir o primeiro a ir para trás. É possível pedir ajuda aos restantes elementos. O exercício continua até chegar ao fim da fila ou quando o grupo demonstrar algum cansaço face ao exercícios. Cabe aos elementos gerir quando, um colega não consegue persuadir outro. A regra do jogo é usar a assertividade. No final devem analisar-se as intervenções.	

TAREFA 8.3.	Desafiar pensamentos negativos
OBJETIVOS	
Aprofundar a competência da assertividade. Aprender a substituir pensamentos negativos por ideias positivas.	
ESTRATÉGIAS	
Os participantes do grupo são convidados a expressar um pensamento negativo, escrevendo-o num <i>post-it</i> . Colam-se os <i>post-it</i> na sala e o grupo é convidado a olhar cada pensamento e tentar encontrar um pensamento positivo que o substitua. O facilitador deve questionar: quais são as provas deste pensamento? Quais as alternativas? Quais as consequências de pensar desta forma?	
MATERIAL NECESSÁRIO	Post-it

TAREFA 8.4.	Falar pelas costas
OBJETIVOS	
Expressar pensamentos positivos Aprender a elogiar	
ESTRATÉGIAS	
Coloca-se um papel nas costas de cada participante. Pede-se aos restantes que confidencialmente escrevam um elogio, uma qualidade ou uma característica positiva sobre a pessoa que tem o papel. O facilitador deve garantir que todos escrevem algo positivo. Dá-se algum tempo para que cada um leia o seu papel.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas, fita cola e folhas



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 8.5.	Elogiar
OBJETIVOS	
Expressar pensamentos positivos Aprender a elogiar	
ESTRATÉGIAS	
Sugerir aos participantes que elogiem e expressem afecto com uma pessoa, pelo menos, com quem habitualmente contactam.	



SESSÃO 9- Empatia



OBJETIVOS

1. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
2. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
3. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
4. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

EMPATIA

A Empatia é a capacidade de compreensão, manifestada pelo indivíduo, de compreender reações emocionais e pensamentos, de acordo com o contexto, transpondo a imaginação e assumindo o papel do outro (Jardim, 2007).



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	A Escada do Compromisso Colher os frutos maduros	Árvore das expetativas <i>Post It</i> Escada do Compromisso	40'
Avaliação da competência	Breve explicação sobre a competência de Empatia Exemplos e estratégias	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	História para continuar		120'
	O Espelho		
	O Espelho empático		
Generalização	O Espelho empático		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 9.1.	HISTÓRIA PARA CONTINUAR
OBJETIVOS	
Desenvolver habilidades de escuta. Aplicar as competências de escuta e empatia.	
ESTRATÉGIAS	
<p>O facilitador explica o objectivo do exercício, sublinhando a exigência de uma atenção concentrada. Pede para alguém da roda dar início a uma história qualquer suspendendo a ideia / narrativa onde quiser.</p> <p>Exemplo: João não ouviu o despertador. Levantou-se à pressa, já eram 9 horas e teve de correr para chegar a tempo ao escritório. Pode ser também o facilitador a iniciar a narrativa.</p> <p>Seguindo o movimento dos ponteiros do relógio, a pessoa que está ao lado esquerdo continua a narrativa no ponto em que o outro suspendeu, garantindo a sua continuidade lógica. As rupturas narrativas engenhosas e criativas são possíveis desde que garantam a credibilidade da história. Para-se no momento em que alguém remata a história e estabelece um fim ou uma conclusão no fio narrativo.</p> <p>Avalia-se, no final, os desempenhos de cada um dos elementos em termos de empatia e escuta, devendo assegurar-se a resposta às seguintes questões: a) Seguiu atentamente o fio da história; b) Introduziu dados não coerentes evidenciando falta de atenção a determinados elementos? c) Foi capaz de captar a tonalidade emocional da situação?; d) Apropriou-se da realidade e do drama da personagem?</p>	



TAREFA 9.2	O espelho
OBJETIVOS	
Fomentar a capacidade de se colocar no lugar do outro	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que escolham um par. Explica-se que um funcionará como espelho. O espelho deverá repetir os movimentos realizados pelo colega. Ao sinal do facilitador, trocam-se as posições.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Aparelho de som e música

TAREFA 9.3	O espelho emocional
OBJETIVOS	
Fomentar a capacidade de se colocar no lugar do outro.	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que escolham um par (podem manter os pares). O facilitador deve dar as seguintes instruções: “Peçam ao vosso parceiro que expressem uma situação positiva ou negativa da sua vida. Reunam o máximo de informação possível sobre as emoções e os sentimentos sobre essa situação em particular. Troquem de papéis. Depois de terem as informações necessárias separem-se. Reflitam sobre o que ouvirem. Pensem nas expressões faciais, corporais e verbais consistentes com essa situação”. Quando todos os pares terminarem, o facilitador deve pedir a cada um dos participantes que falem sobre essa situação, como se tivesse ocorrido consigo próprio. Questões para reflexão: O que sentiram? O que pensaram? O que ouviram?	



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 9.4.	Espelho empático
OBJETIVOS	
Treinar a empatia. Prover a reflexão individual	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que fora do contexto da sessão, apliquem a competência da empatia em contexto real, com alguém numa determinada situação. Os pontos de reflexão focam-se: “O que disse?; O que fiz?; O que senti? O que pensei”. Fazer o registo da situação.	

SESSÃO 10- Suporte Social



OBJETIVOS

1. Treinar o apoio e o ser apoiado
2. Conseguir oferecer apoio e ser apoiado
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

Suporte Social

É a capacidade do indivíduo, numa situação crítica, conseguir reunir habilidade e atitudes, no sentido de apoiar e/ou ser apoiado (Jardim, 2007).



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	A Escada do Compromisso Colher os frutos maduros	Árvore das expetativas <i>Post It</i>	40'
Avaliação da competência	Breve explicação sobre o Suporte Social	Suportes de apresentação	20'
Aquisição	A Teia	Novelo de lã	30'
	Suporte		30'
	Que dizes?		30'
	Confiança		20'
Generalização	Circulo de Suporte Social		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 10.1.	A teia
OBJETIVOS	
Compreender a importância de ajudar e ser ajudado.	
ESTRATÉGIAS	
Coloca-se uma questão ao grupo: Qual é a importância de ajudar/apoiar.	
O grupo está sentado em círculo. Uma pessoa tem um novelo de lã, segura uma ponta e lança o novelo para outra pessoa. A pessoa que lançou o novelo deve responder à questão. Cada um responde e passa o novelo. E, assim, sucessivamente. No final, haverá uma rede unindo todos os participantes do grupo.	
Pede-se aos participantes que reflitam sobre o que pode significar a rede à luz do que foi dito ao longo do jogo.	

TAREFA 10.2	Suporte
OBJETIVOS	
Compreender as formas de apoio.	
ESTRATÉGIAS	
Juntar os participante em pequenos grupos.	
Pede-se que cada grupo indiquem em que situações que já foram apoiados e em que situações já apoiaram.	
Analisar os resultados. Perceber que impacto tem o apoio.	



TAREFA 10.3.	Que dizes?
OBJETIVOS	
<p>Desenvolver a capacidade de dar apoio aos pares em várias situações da vida.</p> <p>Aperceber-se do efeito positivo dos comportamentos de suporte.</p> <p>Tomar consciência de que, muitas vezes, quem mais beneficia do suporte social é a própria pessoa que o dá.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>São formados grupos de três indivíduos. A cada um é pedido que represente uma dramatização na qual procuram representar a situação solicitada e em que trabalham, sobretudo, o modo como reagem à mesma. As tarefas solicitadas são as seguintes:</p> <p>Grupo 1: Imaginem uma situação em que um vosso colega precisa de ser reconhecido como alguém que tem valor. Que fariam e que lhe diriam para confirmar a sua importância?</p> <p>Grupo 2: Criem um momento em que um vosso amigo não se sente bem sucedido na vida. Que acham que devem fazer e dizer a fim de o apoiarem?</p> <p>Grupo 3: Idealizem uma ocasião em que alguém vos confia uma avaliação depreciativa de si mesmo. Que palavras acham que ele precisa de escutar?</p> <p>Grupo 4: Concebam uma circunstância em que uma pessoa vos pede informações para resolver um problema prático. Que fazem?</p> <p>Grupo 5: Suponham uma situação em que alguém vos pede uma ajuda material. Como reagem?</p> <p>Após a preparação dos role-playings (que demorará cerca de 15 minutos), é realizado o plenário com a representação de cada um deles (4 minutos para cada um). Segue-se o momento da avaliação desta atividade.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas
Fonte: Jardim, J. (2007). Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.	

TAREFA 10.4	Confiança
OBJETIVOS	
Desenvolver a confiança	
ESTRATÉGIAS	
<p>Pede-se aos participantes que façam uma roda. De seguida devem colocar-se com o braço direito para dentro da roda. Devem diminuir a roda de forma a que o seu cotovelo, quando esticado, bata nas costas do colega da frente.</p> <p>Ao sinal do facilitador, todos se devem sentar no colo do colega que está atrás.</p>	



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 10.5.	Círculo de Suporte Social
OBJETIVOS	
Desenvolver a confiança	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se aos participantes que recorram, sempre que precisem, ao seu Círculo de Suporte Social: <ol style="list-style-type: none">1. Família.2. Amigos.3. Conhecidos.4. Instituições. Pede-se aos participantes que invistam numa nova relação ou fortaleçam uma já existente (Família, amigos, conhecidos, instituições). Devem registar as interações.	
FONTE: Jardim, J. (2007). Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.	



SESSÃO 11- Literacia Financeira



OBJETIVOS

1. Identificar estratégias de gestão de dinheiro
2. Conseguir aplicar estratégias de gestão de dinheiro
3. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção;
4. Aumentar a participação ativa em contextos sociais;
5. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis;
6. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



COMPETÊNCIA

LITERACIA FINANCEIRA

“A literacia financeira contribui para que os cidadãos tomem decisões informadas em aspetos da sua vida financeira como a gestão do orçamento familiar, o controlo da conta bancária e a escolha de produtos e serviços bancários adequados às suas necessidades” (Banco de Portugal, 2010, p.16).



ENQUADRAMENTO

A sessão inicia-se com a recolha dos frutos maduros. Pede-se que cada participante escreva no seu *post it*, o que conseguiu concretizar. Posteriormente pede-se que *post it* seja colocado na cesta e, o participante deve falar sobre a tarefa. Mesmo que os participantes não a tenham feito, devem falar sobre as dificuldades sentidas, os motivos para a não concretizar. É importante que o Facilitador promova um diálogo sem juízos de valor.

De seguida o Facilitador deve apresentar os objetivos da sessão e descrever sumariamente as tarefas a desenvolver.

Segue-se uma breve exposição sobre os cuidados, usando o método interrogativo. É importante perceber que informações têm os participantes sobre a competência a abordar.

O Facilitador antes da realização de cada tarefa deve perceber se todos a compreenderam e, indicar o tempo de realização da mesma. Deve também dar espaço para questões.



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Colher Frutos Maduros	Árvore das expetativas <i>Post It</i>	40'
Avaliação da competência	Definição de conceitos: Rendimentos, despesas e receitas	Suportes de apresentação	40'
Aquisição	Orçamento doméstico	Folhas quadriculadas	100'
Generalização	Tarefa: Lista de compras		10'
Avaliação da Sessão	Preenchimento do questionário de avaliação da sessão	Questionário de Avaliação	10'
Encerramento	Síntese da sessão e reforço da tarefa de exterior		10'



TAREFAS

TAREFA 11.1.	Orçamento doméstico
OBJETIVOS	
Aprofundar estratégias de gestão de dinheiro.	
ESTRATÉGIAS	
Criar um orçamento doméstico o mais próximo da realidade possível. Pensar em todas as variáveis, condicionantes, alternativas e soluções.	
MATERIAL NECESSÁRIO	Canetas e folhas



TAREFA DE EXTERIOR

TAREFA 11.2	Lista de Compras
OBJETIVOS	
Aprofundar estratégias de gestão de dinheiro	
ESTRATÉGIAS	
Pede-se ao participantes que elaborem uma lista de compras domésticas (pode incluir alimentação, produtos de higiene, vestuário, etc), com valores reais segundo um valor fornecido pelo facilitador ou encontrado em sessão, na realização do orçamento.	

SESSÃO 11- DESPEDIDAS



OBJETIVOS

1. Facilitar a partilha de conhecimentos, reflexões e aprendizagens
2. Fazer o balanço do Programa YES;
3. Promover uma identificação grupal positiva com o grupo de intervenção
4. Estreitar as relações interpessoais entre os intervenientes da intervenção;
5. Aumentar a participação ativa em contextos sociais;
6. Utilizar as competências adequadas para responder a situações diversificadas ou a contextos menos favoráveis;
7. Aumentar as experiências positivas com o grupo de intervenção



ENQUADRAMENTO

A sessão Despedidas, é a última sessão do Programa YES. Comtempla a realização de um balanço reflexivo e crítico da formação

É importante nesta sessão relembrar todas as tarefas realizadas e refletir sobre os resultados.

Verificar os frutos colhidos e o compromisso com o grupo

Faz-se a preparação da exposição

Nesta fase aplica-se o Questionário de Competências de Vida

Pode-se terminar a sessão com uma frase motivacional e fotografias do desenrolar das sessões



SESSÃO

Fase	Tarefas	Recursos	Tempo (minutos)
Acolhimento	Boas Vindas		10'
Revisão da Sessão Anterior	Frutos Maduros	Árvore da Expetativas	40'
Avaliação da competência	Análise da escada de compromisso Análise dos Frutos Maduros	Escada de Compromissos Árvore da Expetativas	50'
Aquisição	Oferta Simbólica		30'
	Balão YES	Balões + "a carta a si" Musica	20'
Generalização	Preparação da exposição		30'
Avaliação da Sessão	Avaliação do Programa	Questionário de Avaliação	20'
Encerramento	Frase motivacional		20'



TAREFAS

TAREFA 12.1	Oferta Simbólica
OBJETIVOS	
<p>Possibilitar o reconhecimento de alguns pontos fortes dos participantes.</p> <p>Fomentar a continuação das amizades criadas ao longo da implementação do programa.</p> <p>Simbolizar o sentido de encerramento das actividades do programa.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>O facilitador convida os participantes a pensarem numa oferta simbólica que gostariam de dar ao grupo. Publicamente, cada um vai à frente e, mantendo o contato visual com o grupo (olhar farol) entrega aos seus colegas essa oferta (fazendo nitidamente os gestos de quem está a oferecer e, simultaneamente, a receber) e justifica o porquê da escolha desse símbolo para aquele grupo. O grupo agradece ao ofertante e todos o saúdam com uma salva de palmas. No final, quando for oportuno, faz-se uma avaliação da dinâmica.</p>	
<p>FONTE: Jardim, J. (2007). Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.</p>	

TAREFA 12.2	Balão YES
OBJETIVOS	
<p>Aprofundar a competência do autoconhecimento e valorização.</p> <p>Prover a reflexão individual.</p> <p>Simbolizar o sentido de encerramento das actividades do programa.</p>	
ESTRATÉGIAS	
<p>Coloca-se uma musica calma e relaxante. Entrega-se os balões, já cheios, com “a carta a ti” a cada um dos participantes. Pede-se a cada participante que brinque, dance, faça movimento com o balão ao som da música. Ao sinal do facilitador devem rebentar o balão e ler a carta para si.</p> <p>No final, quando for oportuno, faz-se uma avaliação da dinâmica.</p>	
MATERIAL NECESSÁRIO	Balões



TAREFA DE EXTERIOR

Os participantes organizam uma exposição na comunidade. No dia da exposição devem reunir-se as condições para aplicação do **Questionário de Competências de Vida**.



AVALIAÇÃO

O modelo de avaliação seguido contempla três momentos específicos: avaliação inicial, avaliação de processo e avaliação de resultados.

A avaliação inicial corresponde à análise do grau de desenvolvimento das competências, antes da intervenção. A avaliação de processo é realizada, através da verificação da manipulação, concretizando-se na avaliação das tarefas em contexto de sessão e em contexto exterior. A avaliação de resultados é a verificação de qualquer consequência ou impacto produzido pelo programa. É também avaliada a satisfação dos participantes no programa.

No sentido de validar o programa, provando que a intervenção é válida e efetiva e que produz os resultados pretendidos, sugere-se uma avaliação a partir de um *design* experimental com pré e pós-teste (quadro X).

Grupos	Pré teste	Intervenção	Pós teste
Grupo de intervenção	√	√	√
Grupo de controlo	√	X	√

Por questões éticas e de responsabilidade social, o grupo de controlo, deverá após primeira avaliação ser submetido à intervenção.

Ainda em relação à avaliação, apresentamos no quadro seguinte o método e os instrumentos de avaliação

Instrumentos	Avaliação Inicial	Avaliação de processo	Avaliação de Resultados	Satisfação
Questionário de Competências de Vida	√	X	√	X
Questionário de Avaliação de sessão	X	√	X	X
Grelha de Observação de tarefas	X	√	X	X
Questionário de Satisfação com o Programa YES	X	X	X	√

O questionário de competências de vida é uma versão mais curta do instrumento utilizado no diagnóstico de necessidades, contemplando: Escala Portuguesa de Empowerment (EPE; Nunes, Brites & Pires, 2010), Os itens de impacto da Escala de Impacto do *Quality of Life for Homeless and Hard-to-House Individuals* (QoLHHI; Hubley, Russel, Gadermann & Palepu, 2009); A Escala de Autoeficácia Geral (Araújo & Moura, 2011); Medida de identificação grupal – Sem-abrigo; Medida de identificação grupal – Grupo de Intervenção; Questionário de caracterização sociodemográfica (Anexo 1). O questionário de avaliação de sessão (Anexo 2) compreende quatro questões: “Gostou



desta sessão?"; "Na sua opinião esta sessão foi útil?"; "Indique o aspeto mais positivo desta sessão"; "Indique o aspeto mais negativo desta sessão". Este questionário apresenta também um espaço para observações/sugestões. A grelha de observação de tarefas (Anexo 3) faz o registo da assiduidade, do grau de cumprimento dos objetivos/execução das tarefas planeadas; da reação dos participantes; do grau de cumprimento das tarefas de exterior; das dificuldades encontradas e sugestões de alteração; de observações relacionadas com os participantes ou sessões. O questionário de satisfação com o Programa YES (Anexo 4) compreende as seguintes questões: "Gostou de participar no programa?"; "Na sua opinião este programa foi útil?"; "Indique o aspeto mais positivo desta sessão"; "Indique o aspeto mais negativo desta sessão"; "gostaria de participar noutros programas deste género?".



REFERÊNCIAS

- ADCMoura (2008). Manual de apoio ao Facilitador. Retirado de adcmoura.pt/start/Manual_BC.pdf
- Araújo, M., & Moura, O. (2011). Estrutura Factorial da General Self-Efficacy Scale numa amostra de professores portugueses. *Laboratório de Psicologia*, 9(1), 95-105.
- Banco de Portugal (2013). Políticas de Inclusão e informação financeira. Retirado de [/www.bportugal.pt/](http://www.bportugal.pt/)
- Doosje, B., Ellemers, N., & Spears, R. (1995). Perceived intragroup variability as a function of group status and identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 31(5), 410-436.
- Hublely A.M., Russel, L., Gadermann, A. & Palepu. (2009). Quality of Life for Homeless and Hard-to-House Individuals (QoLHHI) Inventory. Retirado de www.hublelylab.com
- Jardim, J. (2007). *Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: Estudo para a Promoção do Sucesso Académico* (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.
- Lima, M.P. (2000). *Posso Participar?*. Lisboa: Âmbar
- Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (in press). *imAGES – Intervention Program to promote positive images of aging in children/adolescents*. Lisboa: SCML & LEYA editors.
- Nogueira, D.S. (2010). *Trate a vida por tu*. Lisboa: Lua de Papel
- Nunes, O., Brites, R., & Pires, M. (2010). *Estudos de Validação sobre a Escala Portuguesa de Empowerment (E.P.E.)*. Actas do VII simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Braga, Portugal.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/Exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121-148.
- Redford, D., Osswald, P., Negrão, M., & Veríssimo, L.(s/d). *Uma Escolha de Futuro*. Retirado de www.programaescolhas.pt
- Rogers, C. R., & Kinget, G. M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas* (2ª edição). Belo Horizonte: Interlivros.
- Tajfel, H., & Turner, J. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-48). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202–231). New York: Cambridge Univ. Press.



ANEXOS



QUESTIONÁRIO DE COMPETÊNCIAS DE VIDA



Nas próximas páginas vai encontrar um conjunto de questões, sobre as quais gostaríamos de saber a sua opinião. Agradecemos que leia atentamente as mesmas e responda, na ordem em que elas estão apresentadas, da forma mais sincera possível.

Estamos interessados apenas na sua opinião pessoal, pelo que não existem respostas certas ou erradas.

As suas respostas são confidenciais e anónimas.

Muito obrigada pela sua colaboração!



I - Gostaríamos que respondesse às seguintes questões sobre a sua situação atual.

1. Como é que chegou à situação em que se encontra?

2. Há quanto tempo se encontra nesta situação? _____

3. O que pensa que seria necessário para alterar esta situação?



II -Seguidamente irá encontrar uma lista de afirmações.

Considerando 0 (Discordo totalmente) e o 10 (Concordo totalmente) assinale (com uma cruz “X”) cada uma delas segundo aquilo que corresponde à sua forma de ser.

Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Para cada uma das seguintes questões, assinale apenas **um** dos níveis com que mais se identifica. Não existem respostas certas nem erradas.

0 = Discordo totalmente; 10 = Concordo totalmente

1	Entusiasmo-me facilmente com atividades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Sou agarrado aos meus hábitos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Prever com antecedência permite-me evitar a maioria dos problemas futuros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Por vezes revolto-me	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Gosto de variedade nas minhas atividades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Deixo para mais tarde o que tenho para fazer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Estou pronto a sofrer para atingir os meus objetivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Fujo das responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Esforço-me por atingir os meus objetivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Sou prudente em todas as circunstâncias	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	O que faço hoje permite controlar o que pode acontecer amanhã	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Não suporto bem as frustrações	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Vivo bem as mudanças que me acontecem na minha vida quotidiana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Recuso preocupar-me em mudar o percurso das coisas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Chego a assumir responsabilidades para evitar dramas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Acredito que tudo o que acontece na vida é porque tinha de acontecer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Lanço-me com prazer na ação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Gosto de estar com pessoas cujo comportamento é previsível	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Sinto que sou capaz de controlar a minha vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



20	Tolero as emoções fortes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	Assumo riscos por desafio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	Deixo de agir se vejo que estão a aproveitar-se de mim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	Tenho dificuldade em suportar os reveses da vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	Por mais que faça as coisas correm-me mal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	Quando tenho de tomar uma decisão, faço-o sem hesitar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	Aborreço-me quando algo de inesperado acontece e perturba a minha rotina diária	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	Geralmente consigo convencer os que me são próximos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	O insucesso é insuportável para mim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	Adapto-me a mudanças repentinas de atividade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	Quando penso na liberdade sinto-me ainda mais preso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Sou capaz de assumir situações difíceis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	Habitualmente sinto dificuldade em controlar as minhas emoções	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	Os outros podem contar comigo quando me comprometo a ajudá-los	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	As regras sociais servem-me de guia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	Quando empreendo projetos estou convicto que consigo realizá-los	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	Face aos problemas da vida, reajo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	Aceito as incertezas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	Não vale a pena esforçar-me porque isso não vai mudar nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	Aprendi na vida a aceitar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	Tenho dificuldade em gerir as consequências dos meus erros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	É importante participar na defesa dos direitos coletivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42	Organizar a minha vida é uma maneira de me sentir seguro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

43	Controlo as minhas atividades até à sua realização	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	Eu luto para ter sucesso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	Gosto do imprevisto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46	Passo uma grande parte do meu tempo a fazer coisas sem interesse	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	Estou disposto a aceitar compromissos, para me aguentar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48	Uma das melhores maneiras de resolver os problemas é não pensar neles	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49	Estou preparado para defender aquilo em que acredito	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50	Penso ter uma influência positiva num grupo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51	O trabalho quotidiano é demasiado aborrecido para que mereça a pena realizá-lo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	Em geral, sinto-me manipulado pelos outros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



III -Seguidamente irá encontrar um conjunto de questões relacionadas com a sua qualidade de vida. Não existem respostas certas ou erradas. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Gostaríamos de saber o impacto que os diferentes aspetos da sua **SAÚDE** têm em si. Pode indicar-nos por exemplo, que a sua saúde física não tem qualquer impacto. Ou pode-nos dizer que tem impacto positivo e melhora a sua situação. Ou, talvez, que tem impacto negativo e piora a sua situação. Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada.

S1. Indique o impacto que a sua saúde física atual tem em si.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

S2. Indique o impacto que a sua saúde mental e emocional atual tem em si.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

S3. Indique o impacto que o seu nível de atividade e/ou exercício físico tem em si.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

S4. Indique o impacto que a qualidade do seu sono, atualmente, tem em si.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

S5. Como descreveria o seu nível de stress?

- Baixo
- Médio
- Elevado



Responda agora a questões relacionadas com os diferentes aspetos da sua **CONDIÇÃO DE VIDA**.
Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Pense na sua situação de vida atual.

SV1. Indique onde vive ou passa a maior parte do seu tempo, atualmente?

- Na rua (inclui parques, carros, prédios/casas abandonadas ou estações de comboio/autocarros).
- Num Abrigo ou Centro de Alojamento.
- Casa de transição (por exemplo: para vítimas de violência doméstica, tratamento para situações de abuso de substâncias, para ex-reclusos).
- Outro tipo de casas (exceto as de transição) com apoio/intervenção (por exemplo: residência comunitária, resistência de autonomia, residências assistidas).
- Habitação temporária de amigos ou familiares (inclui outras pessoas, como namorado(a)).
- Quarto/Partilha de quarto.
- Habitação arrendada, pública ou social.
- Habitação arrendada.
- Prisão.
- Hospital.
- Outro:

SV2. Há quanto tempo vive ou permanece nesse local? _____ Meses

Pense no local onde vive ou permanece atualmente.

Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Gostaríamos agora de avaliar o impacto que o local onde vive/permanece tem na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

Pense no local/bairro do sítio onde vive ou permanece.

Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Gostaríamos, agora, de avaliar o impacto que o sítio onde vive ou permanece tem na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7



Pense na sua alimentação.

Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Agora, gostaríamos de avaliar o impacto que a sua alimentação tem na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

Pense na sua roupa.

Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada. Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

Gostaríamos agora de avaliar o impacto que a sua roupa tem na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

Responda agora a questões relacionadas com os diferentes aspetos da sua **SITUAÇÃO FINANCEIRA.**

Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada.

Pense na sua situação financeira.

Agora, gostaríamos de saber que impacto tem a sua situação financeira atual em si. Pode indicar-nos que a sua situação financeira atual não tem qualquer impacto em si. Ou pode-nos dizer que tem um impacto positivo e melhora a sua situação. Ou, talvez, que tem impacto negativo e piora a sua situação.

Assim, gostaríamos de avaliar o impacto da sua situação financeira atual na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7



Responda agora a algumas perguntas sobre o **SUPOORTE FUNCIONAL E EMOCIONAL** que recebe ou não, neste momento, na sua vida.
Selecione com uma cruz (X) a resposta que considera mais adequada.

Assim, gostaríamos de saber em que medida a sua experiência em receber ou não receber suporte funcional de outras pessoas, tem impacto em si

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7

Gostaríamos de saber o impacto que a sua experiência em receber ou não receber suporte emocional de outras pessoas, tem na sua vida.

Elevado impacto negativo	Moderado impacto negativo	Baixo impacto negativo	Não tem impacto	Baixo impacto positivo	Moderado impacto positivo	Elevado impacto positivo
1	2	3	4	5	6	7



V- Gostaríamos que avaliasse de acordo com a sua opinião as seguintes afirmações.

1. Eu identifico-me com o grupo de pessoas que participaram no Programa YES.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

2. Eu vejo-me como uma pessoa que participou no Programa YES.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

3. Eu sinto uma forte ligação com as pessoas que participaram no Programa YES.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

4. O que é para si uma pessoa que participou no Programa YES?



V - Pense na sua situação atual.

Para cada uma das seguintes afirmações, assinale com uma cruz “X” o nível com o qual mais se identifica, considerando a escala de 0 (Nunca) a 10 (Sempre)

Não existem respostas certas nem erradas.

Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

0 = Nunca; 5= Algumas vezes; 10= Sempre												
1	Acho que a cooperação ajuda a desenvolver novas ideias.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Quando trabalho em equipa, gosto de colaborar com os meus colegas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Quando me apresentam alguém, procuro acolhê-lo de uma forma simpática.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Numa equipa, quando tenho de resolver um problema, gosto que todos colaborem na procura de soluções.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Aprecio a união que se cria entre as pessoas quando trabalho em grupo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Aprendo com os meus erros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Quando trabalho em grupo, sinto que o contributo de cada um é importante.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Costumo escutar com atenção quem fala comigo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Quando a vida me coloca novos desafios, considero-os oportunidades para amadurecer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Quando lidero um grupo, promovo a comunicação e o entendimento entre todos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Costumo reconhecer as competências dos meus amigos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Quando lidero um grupo, elogio publicamente a equipa pelo seu esforço conjunto.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Habitualmente, estou aberto a novas experiências.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Para atingir determinado objetivo, procuro ter uma visão do conjunto das atividades a realizar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15	Aprecio o trabalho em equipa, sobretudo pelos momentos de diversão que proporciona.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Quando escuto alguém, demonstro-lhe que é importante para mim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Antes de realizar uma tarefa com o grupo que lidero, gosto de prever todos os pormenores.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Gosto de convidar os meus amigos para atividades em conjunto.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Quanto mais trabalho em conjunto com os meus colegas, mais os estimo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Ao exercer uma atividade em grupo dentro do Centro de Acolhimento, faz com que me sinta mais satisfeito.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	Tenho objetivos claros que quero atingir na minha vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	Sinto que, em cada ano que passa, desenvolvo sempre mais as minhas capacidades.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	Os meus familiares costumam apreciar aquilo que eu faço.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	Tenho força de vontade suficiente para realizar aquilo a que me proponho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	Envolve todas as minhas capacidades naquilo que faço.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	Costumo reorganizar, à minha maneira, toda a informação que me é transmitida quando exerço uma atividade.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	Até este momento, tenho concretizado os meus objetivos pessoais.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	Sinto que os meus técnicos estão a contribuir para o desenvolvimento das minhas potencialidades.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	As minhas necessidades fundamentais estão satisfeitas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Sinto-me realizado como pessoa.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



32	Sinto-me realizado como trabalhador.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	Perante as adversidades da vida, continuo a lutar até atingir os meus objetivos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	Tenho conseguido superar as adversidades que a vida me tem colocado.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	Gosto de mim como sou.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	Julgo ter capacidades para ser bem-sucedido na vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	Tenho consciência das minhas capacidades intelectuais.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	Sinto que me conheço bem.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	Sinto-me bem com o corpo que tenho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	Assumo os meus problemas, dando-lhes a importância que têm, sem os subvalorizar ou sobrevalorizar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	Tenho total confiança nas minhas capacidades para resolver os meus problemas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42	Sinto que tenho uma boa auto estima.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	Consigo minimizar os efeitos negativos das adversidades.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	Quando uma situação não é passível de ser mudada, aceito esse facto com serenidade.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	Mesmo em situações stressantes, mantenho a tranquilidade.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46	Sinto-me bem quando tenho de enfrentar situações não previstas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	Quando necessito, sei que a minha família me apoia.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48	Um bom relacionamento com os meus colegas aumenta a minha auto estima.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49	Neste momento, sinto-me apoiado por quem me está mais próximo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50	Quando preciso, sei a quem recorrer para resolver os meus problemas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

51	Quando estou triste ou desmotivado, sei que tenho amigos que me ajudarão.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	Sinto-me estimado e aceite pelos outros, apesar dos meus defeitos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53	Sinto que a convivência com os meus amigos ajuda a conhecer-me melhor.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54	Quando estou inseguro, sei que os meus amigos me vão transmitir segurança.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
55	Quando manifesto que estou em stress, sou apoiado pelos meus amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56	Sinto que sou importante para as pessoas com quem me relaciono habitualmente.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57	A minha rede de contactos sociais é suficientemente grande para me sentir sempre apoiado.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	Para fazer um trabalho, procuro alguém que me estimule para o realizar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	Habitualmente, defendo os meus direitos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60	Costumo falar num tom de voz claro e audível.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61	Quando me sinto ofendido, manifesto-o diretamente à pessoa que me ofendeu.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
62	Quando estou em desacordo com alguém, exprimo-o de modo convincente.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
63	Quando converso, olho o meu interlocutor, sem desviar muito o meu olhar do dele.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64	Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65	Expresso habitualmente as minhas ideias.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
66	Normalmente, falo o tempo necessário para expor as minhas opiniões.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	Apercebo-me, com facilidade, dos sentimentos de quem conversa comigo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
68	Quando alguém vem falar comigo sobre a sua vida,	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



	consigo perceber as suas intenções.											
69	Os meus amigos consideram-me acessível e, por isso, procuram-me para falar sobre a sua vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
70	Identifico facilmente os pontos fortes da minha personalidade.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
71	Considero-me uma pessoa criativa.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
72	Quando tento resolver um problema, costumo ter ideias originais.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
73	Sinto que as pessoas valorizam o trabalho que realizo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



VI - Pense na sua situação atual.

Para cada uma das seguintes afirmações, assinale com uma cruz “X” o nível com o qual mais se identifica, considerando a escala de 0 (De modo nenhum é verdade) a 10 (Exatamente verdade)

Não existem respostas certas nem erradas.

Tente responder a todos os itens, com sinceridade.

0 (De modo nenhum é verdade) a 10 (Exatamente verdade)

1	Consigo resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Se alguém se opuser, consigo encontrar os meios e as formas de alcançar o que quero.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Para mim é fácil agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objetivos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Graças aos meus recursos, sei como lidar com situações imprevistas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Consigo resolver a maioria dos problemas se investir esforço necessário.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Perante dificuldade consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Quando confrontado com um problema, consigo geralmente encontrar várias soluções.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Se estiver com problemas, consigo geralmente pensar numa solução.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Consigo geralmente lidar com aquilo que me surge pelo caminho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



VII – Gostaríamos que avaliasse de acordo com a sua opinião as seguintes afirmações.

5. Eu identifico-me com as pessoas sem-abrigo.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

6. Eu vejo-me como uma pessoa sem-abrigo.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

7. Eu sinto uma forte ligação com pessoas sem-abrigo.

Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	Concordo totalmente
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

8. O que é para si uma pessoa sem-abrigo?



VIII: Para efeito de tratamento das respostas, agradecemos que nos indique alguns dados.

Data de nascimento: ___/___/_____

Sexo: Masculino Feminino

Escolaridade:

- Menos de 4 anos de escolaridade
- 4 Anos de escolaridade (1.º ciclo do ensino básico)
- 6 Anos de escolaridade (2.º ciclo do ensino básico)
- 9.º Ano (3.º ciclo do ensino básico)
- 11.º Ano
- 12.º Ano (ensino secundário)
- Curso tecnológico/profissional/outros
- Habilitação de nível superior

Situação Profissional

- Desempregado Há quanto Tempo? _____
- Empregado por conta própria
- Empregado por conta de outrem
- Outra _____

Obrigada pela sua colaboração.



ANEXO 2

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA SESSÃO

SESSÃO ____

Data ____

ATIVIDADE _____

1. Gostou desta sessão?

Pouco

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Muito

2. Na sua opinião esta sessão foi útil?

Pouco

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

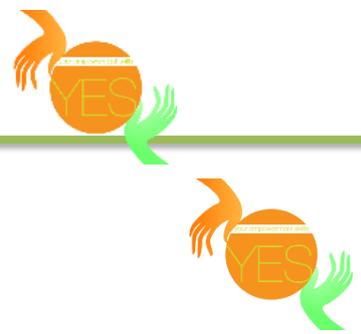
Muito

3. Indique o aspeto mais positivo desta sessão

4. Indique o aspeto mais negativo desta sessão

5. Comentários

Obrigado.



ANEXO 3

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE TAREFAS

SESSÃO ____ Data ____

ATIVIDADE _____

ASSIDUIDADE

PRESENCAS		AUSÊNCIAS	
-----------	--	-----------	--

CUMPRIMENTO DOS OBJETIVOS

Objetivo de Processo	1	2	3	4	5	6	7
Objetivo de Resultado	1	2	3	4	5	6	7

EXECUÇÃO DAS TAREFAS PLANEADAS

Tarefa 1	1	2	3	4	5	6	7
Tarefa 2	1	2	3	4	5	6	7
Tarefa 3	1	2	3	4	5	6	7
Tarefa 4	1	2	3	4	5	6	7

EXECUÇÃO DA TAREFA DE EXTERIOR

CUMPRIMENTO		INCUMPRIMENTO	
-------------	--	---------------	--

OBSERVAÇÕES

--

REAÇÃO DOS PARTICIPANTES (MOTIVAÇÃO, DISPONIBILIDADE, COMPROMISSO)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Dificuldades encontradas e sugestões de alteração/ Observações

--



QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO COM O PROGRAMA

SESSÃO ____

Data ____

ATIVIDADE _____



1. Gostou de participar no Programa?

Pouco

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Muito

2. Na sua opinião o programa foi útil?

Pouco

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Muito

3. Indique o aspeto mais positivo deste programa.

4. Indique o aspeto mais negativo deste programa

5. Gostaria de participar noutros programas deste género?

Pouco

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Muito

6. Comentários

Obrigado.