

ANEXO C

RELATÓRIOS DE SESSÃO

GRUPO 1 – CARNAXIDE

Índice

Sessão 1: Apresentação	2
Sessão 2: Avaliação Inicial	4
Sessão 3: Comunicação Não-Verbal	6
Sessão 4: Escuta Ativa	9
Sessão 5: Fazer Perguntas	12
Sessão 6: Dar Feedback	16
Sessão 7: Dar e receber elogios	20
Sessão 8: Expressar desacordo.	25
Sessão 9: Avaliação Intercalar 1	28
Sessão 10: Autoconceito	31
Sessão 11: Reconhecer Sentimentos e Expressar Sentimentos	34
Sessão 12: Lidar com o stress	39
Sessão 13: Lidar com acusações e críticas	43
Sessão 14: Lidar com o fracasso	48
Sessão 15: Controlo da raiva	52
Sessão 16: Avaliação Intercalar 2	55
Sessão 17: Receção de convidado – Walid El Sayed (artista/músico)	58
Sessão 18: Identificação do problema	59
Sessão 19: Definir objetivos e recolher informações e Procurar alternativas ..	63
Sessão 20: Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas e Fazer um plano executá-lo e avaliá-lo	67
Sessão 21: Avaliação e Comemoração Final	71

Sessão 1: Apresentação

Sessão nº 1

Data: 26-01-2017

Tema: Apresentação

Presenças: IS, ET, ST, IM, VS, DR, FT, RW (8)

Nota: de forma a haver mais tempo para conhecer o grupo, e uma vez que não havia confirmação dos elementos que iriam atender à sessão, e visto ainda que esta pressupõe à aplicação de instrumentos de avaliação inicial, optou-se por fazer uma sessão inicial apenas de apresentação, com as atividades de quebra gelo da sessão 1 e ainda com uma atividade extra em substituição à aplicação dos instrumentos.

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Apresentação dos dinamizadores	Sim	-	-
Introdução ao programa	Sim	-	-
Atividades de quebra gelo 1	Sim	-	-
Atividades de quebra gelo 2	Sim	Para além de associar a primeira letra do nome a um objeto, associar também a uma característica sua.	Aumentar o tempo da tarefa e o grau de dificuldade.
Atividade de quebra gelo 3	Sim	-	-
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

A sessão começou depois da hora prevista, uma vez que na hora de início apenas tinham chegado três participantes: IS, IM, e ET. Os restantes elementos chegaram atrasados à sessão, sendo que a VS foi a que apresentou um maior atraso tendo chegado de canadianas acompanhada pela mãe.

Na apresentação do Programa os participantes mostraram-se atentos, sendo que quando questionados sobre o que entendiam por “Comunicação Interpessoal”, “Autorregulação” e “Resolução de Problemas” IM e ET destacaram-se com um empenho positivo na tarefa, ao passo que alguns dos elementos precisaram de incentivo para participar e.g.: IS, RW e VS.

2

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

Durante as atividades de quebra-gelo, os participantes demonstraram interesse e entusiasmo com as atividades propostas, tendo aparentando estar a divertir-se com a realização das mesmas. De notar, que no decorrer da Atividade de quebra gelo 3, o ST e o IM tiveram um momento de discussão em que o IM questionou a mentira escolhida por ST.

Ainda assim durante a sessão foi necessário chamar a atenção aos participantes sobre o tipo de linguagem adotada na sessão (IS), o uso de bonés (IM), manter o telemóvel no silêncio (FT), conversas com os colegas alheias ao grupo (FT, DR), interrupção das atividades com comportamentos disruptivos (IM).

De referir que durante a sessão houve momentos em que a VS esteve calada e até de cabeça baixa debruçada nas canadianas.

Reflexão Pessoal:

No geral, apesar de alguma relutância inicial os elementos do grupo participaram de forma satisfatória na sessão e interagiram positivamente com os outros elementos do grupo e com as dinamizadoras, tendo sido possível cumprir com as atividades propostas.

Sessão 2: Avaliação Inicial

Sessão nº 2

Data: 02-02-2017

Tema: Avaliação Inicial

Presenças: IS, DR, HC, FT, FS, IM, VS (7)

Nota: aos elementos que não compareceram na sessão de hoje, foram marcadas entrevistas presenciais na equipa de modo a serem aplicados os instrumentos de avaliação inicial.

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Apresentação dos dinamizadores	Sim	-	-
Introdução ao programa	Sim	-	-
Atividades de quebra gelo 1	Sim	Planeamento de apenas uma atividade de quebra gelo onde tinham de dizer o nome idade, e um aspeto peculiar sobre si.	Atividades de quebra gelo 1 e 2 já realizadas na sessão anterior. Diversificar a atividade e permitir aos novos elementos apresentarem-se.
Atividades de quebra gelo 2	Sim		
Aplicação dos instrumentos de avaliação inicial	Sim	Dinamizador lê as perguntas e aponta em vez do participante responder individualmente.	Participante tem a capacidade visual reduzida devido à sua condição de saúde.
Discussão Final	Não	-	-

Observações Comportamentais:

À hora prevista de início da sessão apenas tinha chegado o IS, os restantes elementos chegaram atrasados, sendo que o IM e a VS foram os que denotaram um maior atraso.

Durante a atividade de quebra-gelo, em que tinham de apresentar-se e dizer um aspeto peculiar sobre si, os elementos apresentaram alguma resistência na realização da mesma, visto terem já feito as atividades de apresentação, sendo que o IM propôs que fossem apenas as dinamizadoras a apresentar-se aos novos elementos. No entanto, após lhes ter sido explicado que seria importante que eles mesmos também se apresentassem ao grupo os mesmos realizaram a atividade de forma satisfatória. Nesta

4

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

altura o HC foi o elemento que apresentou maior relutância na realização da tarefa, tendo mantido muito pouco contacto visual com a dinamizadora e com o grupo no geral.

No preenchimento dos instrumentos de avaliação, dado o problema de visão da VS, as dinamizadoras leram as questões para que a mesma pudesse responder. Os outros elementos preencheram os questionários individualmente. De modo a diminuir a fadiga dos participantes durante a realização da tarefa, durante a aplicação, foram alternados instrumentos de preenchimento mais rápido com instrumentos com mais questões. Antes da aplicação dos questionários, foram explicados os procedimentos para o preenchimento. Os participantes no geral compreenderam com facilidade o que lhes era proposto, embora muitos deles tivessem manifestado desagrado sobre as questões colocadas nos questionários (e.g. FT, DR, IM), sendo que o questionário em que ofereceram maior resistência durante o preenchimento foi o IPEPC. No decorrer desta fase da sessão foi necessário fazer várias chamadas de atenção relativamente ao barulho na sala (e.g. FS, IM), o que acontecia porque os que terminavam o preenchimento dos instrumentos ficavam a conversar enquanto esperam o próximo instrumento, perturbando assim os outros colegas que ainda estavam a terminar. Em destaque o IM, que apresentou um comportamento bastante disruptivo durante a sessão visto que o mesmo disse ter um compromisso e queria sair mais cedo, no entanto perturbou a sessão com conversas paralelas e com o uso do telemóvel, pelo que lhe foi negado o pedido de sair mais cedo. Para além do IM, também foi necessário chamar a atenção ao FT, pelo uso de telemóveis durante a sessão e para a importância de manter o telemóvel no silêncio.

Reflexão Pessoal:

No geral foram cumpridas as atividades propostas, no entanto foi evidente alguma desmotivação e fadiga por parte dos participantes durante o preenchimento dos instrumentos de avaliação, acompanhadas pela adoção de comportamentos que prejudicaram o normal funcionamento da sessão.

Sessão 3: Comunicação Não-Verbal

Sessão nº 3

Data: 09-02-2017

Tema: Comunicação Não-Verbal

Presenças: VS, DR, FT, IM, FS, HC, IS, RW (8)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Introdução da nova temática	Sim	-	-
Atividade de quebra-gelo 1	Sim	Dizer apenas uma característica boa sua e uma má e o sonho.	Encurtar a tarefa para dar tempo de cumprir os objetivos da sessão.
Atividade de quebra-gelo 2	Não	Atividade cortada no planeamento da sessão.	Existência de um elemento do programa com mobilidade reduzida.
Atividade de quebra-gelo 3	Sim	Em vez de escrever três frases para elogiar a pessoa, cada um escreveu uma frase.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação por escrito. Encurtar a tarefa para dar para cumprir os objetivos da sessão.
Atividade 1	Sim	Em substituição a escrever em papel, os participantes foram questionados durante os vídeos.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação por escrito.
Atividade 2	Sim	Em substituição a escrever em papel o que achavam que os colegas estavam a comunicar, esses aspetos foram questionados verbalmente.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação por escrito
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

À hora prevista de início da sessão apenas tinha chegado a VS, os restantes elementos chegaram atrasados. De notar que o RW foi o que apresentou um atraso mais significativo. Ainda assim, a sessão começou depois da hora prevista devido a dificuldades técnicas na montagem do equipamento de projeção. Nessa altura o IM

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

disponibilizou-se para ajudar, tendo contribuído de forma positiva para a resolução do problema.

No decorrer da Atividade de quebra gelo 1, em que com o novelo de lã os participantes tinham de dizer: uma característica boa sua/uma coisa que gostem e uma característica má/uma coisa que não gostem, os participantes no geral participaram de forma satisfatória. Das características boas/coisas que gostam foram ditas e.g.: jogar futebol, ir para a discoteca. Por outro lado, das características más/coisas que não gostam destacou-se e.g.: acordar cedo, dormir com a porta aberta. Já dos sonhos, algumas das frases foram: e.g.: ter uma casa própria, ser rico, ganhar o euro milhões, ter muitos ténis. Nesta fase, o HC adotou uma postura de rejeição face à tarefa em curso, permanecendo de cabeça baixa e a verbalizar que estava cansado e ainda a interromper os colegas quando estes estavam a falar, para os apressar a terminar a tarefa. Após ter sido advertido, este continuou o resto da atividade com uma expressão de aborrecimento e com pouco envolvimento na tarefa. Dos restantes elementos o IM participou de forma positiva na realização da tarefa, embora por vezes tenda a falar demasiado, dando poucas oportunidades aos outros colegas de também intervirem.

Na Atividade de quebra-gelo 3, onde era solicitado aos participantes que escrevessem num papel uma frase de incentivo para alguém cujo dia estivesse a correr mal, os participantes compreenderam o objetivo da tarefa, tendo, no entanto, apresentado alguma relutância e desagrado a terem de escrever. Ainda assim, todos escreverem uma frase, apesar de HC ter perguntado se a tarefa era obrigatória. De referir, que foi uma das dinamizadoras quem escreveu a frase da VS dado as dificuldades que esta tem em ver as letras e escrever. Dentro das frases de incentivo foram ditas: “Deixa para lá amanhã é outro dia, vai ser melhor”; “Firme e Forte o Amanhã só pertence a Deus”; “Tudo o que acontece de mal, é para melhorar”; “Anima-te amanhã o dia vai correr melhor”; “O dia de amanhã será melhor”; “Como foi o teu dia?”; “Não fiques triste amanhã tudo vai mudar”; “Não fiques triste, amanhã é outro dia tudo vai correr bem há dias assim...”.

Dentro já do tema da Comunicação Não-Verbal, na apresentação dos passos para uma comunicação eficaz, a dinamizadora questionou os participantes sobre quais é que achavam que deveriam ser esses passos, nesta fase, o IM e o RW destacaram-se ao apresentar respostas acertadas, pese que este último tenha necessitado de incentivo para participar.

Durante a visualização dos vídeos na Atividade 1, os participantes foram capazes de identificar os aspetos da comunicação-verbal evidenciados em cada vídeo e.g. expressão facial, postura, gestos. Tendo igualmente associado corretamente à emoção/sentimento correspondente. Nesta fase a maioria do grupo participou ativamente, tal como o FS, DR, FT, IS. No entanto foi necessário durante a atividade dar pistas e reforços para os incentivar a participar.

Perto do final da sessão na Atividade 2, o FT e o IM voluntariaram-se para serem os emissores da mensagem em conjunto com uma das dinamizadoras, ao passo que os restantes elementos permaneceram na sala. Na discussão final da atividade quando questionados individualmente aos participantes que estavam a receber a mensagem, sobre o que pensavam que os outros estavam a transmitir, estes mostraram-se surpresos quando os colegas disseram que não estavam a tentar transmitir nada. O que levou a uma discussão final enriquecedora, em que foi feita a ponte para a necessidade de ter em atenção a comunicação não-verbal visto que mesmo sem termos intenção de comunicar, estamos sempre a fazê-lo. E ao mesmo tempo, para ter cuidado que muitas vezes a descodificação pode não ser a certa, e que a linguagem não verbal pode ser mal interpretada. Nesta altura também os emissores da mensagem revelaram ter tido dificuldade em tentar não comunicar nada (IM, FT).

De notar que durante a sessão foi necessário chamar a atenção aos participantes sobre o uso de telemóveis (FS) e o uso de chapéus (IM). Aquando da recolha dos papéis da Atividade de quebra-gelo 2, foi evidente as dificuldades de escrita apresentadas pelos participantes no geral, tendo apresentado alguns erros gramaticais, apesar do conteúdo da mensagem ser compreensível.

Reflexão Pessoal:

De uma forma geral, o balanço da sessão foi positivo, apesar da existência de alguns comportamentos disruptivos durante a sessão e de uma pouca adesão durante as atividades por parte de alguns elementos. No entanto a maioria, contribuiu de forma satisfatória, sendo que mostraram compreender quais os passos da comunicação-não verbal, e a importância da mesma na comunicação com o outro.

Sessão 4: Escuta Ativa

Sessão nº 4

Data: 16-02-2017

Tema: Escuta Ativa

Presenças: IS, FT, HC, IM, DR, VS (6)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade de quebra-gelo	Sim	Substituição da atividade do programa por outra atividade com o objetivo de trabalhar a “comunicação não-verbal”.	Atividade anterior redundante face a outras atividades de apresentação já realizadas. Nova atividade pretende trabalhar objetivos do Programa, dentro da temática da sessão anterior da “comunicação não-verbal”, nomeadamente o contacto visual, um dos parâmetros em que os participantes apresentam mais dificuldades.
Atividade 1	Sim	Adicionada variação da atividade. Em que na segunda fase o que estava a ouvir deve mostrar ao colega que está a ouvi-lo e posteriormente deve repetir o que o mesmo disse.	Permitir aos participantes experienciar e perceber a diferença entre a primeira situação (onde não estavam a ser ouvidos) e a segunda situação (onde estavam a ser ouvidos), de modo a enriquecer a reflexão da atividade.
Atividade 2	Sim	Em substituição a escrever em papel, questionar os participantes oralmente.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação por escrito.
Atividade 3	Sim	Apenas dois dos participantes fizeram o role-play, e os outros quatro ficaram encarregues de confirmar se durante a atividade foram cumpridos os passos da escuta ativa.	Encurtar a tarefa para dar tempo de cumprir os objetivos da sessão.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

À hora prevista de início da sessão apenas tinha chegado o IS, os restantes elementos chegaram atrasados. Nesta sessão faltaram três elementos: o RW, FS e o ET. De referir que no início da atividade de quebra gelo a VS ausentou-se por estar a sentir-se indisposta e regressou no início da Atividade 1, mas não participou na mesma. Tendo só voltado a participar na Atividade 2. Já o IM, ausentou-se durante o tempo da Atividade 2 por estar a sentir-se indisposto.

No Diálogo Inicial, foi feita uma breve conversa com os participantes com vista a chamar-lhes a atenção acerca dos atrasos da sessão, bem como da adoção de comportamentos disruptivos durante a mesma, comportamentos esses alusivos ao uso de telemóveis e ao tipo de linguagem adotada na sessão. Na revisão do tema anterior, os participantes foram questionados diretamente sobre o tema abordado, ao que o HC disse que foi falado sobre a “Comunicação” e a VS acrescentou que era sobre a “Comunicação Não-Verbal”. Quando pedido que sintetizassem o que entendiam por “Comunicação Não-Verbal”, o IS referiu que esta compreendia as expressões faciais, e com a ajuda dos restantes elementos do grupo foi capaz de identificar os outros aspetos que esta engloba, nomeadamente os gestos, a postura e o tom de voz. Ainda assim alguns dos participantes (e.g.: VS) apresentaram dúvidas em perceber se as palavras estavam incluídas na comunicação não-verbal, pelo que foi feita uma breve síntese das componentes da comunicação não-verbal e dos passos da mesma.

No decorrer da Atividade de quebra-gelo, onde era solicitado aos participantes que dispostos em círculo trocassem de lugar com um dos colegas, usando numa última fase apenas o contacto visual, foi possível verificar que alguns dos participantes tiveram dificuldades em estabelecer contacto visual, em especial o HC e o FT. Na reflexão muitos deles apontaram para o facto de que não foi fácil captar a atenção da pessoa desejada, por exemplo, porque a mesma não estava a olhar para eles (e.g. FT). Ou que por outro lado, houve dificuldade em ter a certeza de que o olhar era dirigido para eles (e.g. IM).

Durante a Atividade 1, os participantes dispuseram a pares. O HC com o IS, o DR com o FT, o IM com uma das dinamizadoras. A VS não realizou a atividade e ficou a assistir. Na primeira fase da atividade, em que um dos participantes tinha de falar e o outro tinha de fingir que não estava a ouvir o que o outro estava a dizer, os elementos do grupo no geral apresentaram dificuldade em realizar a atividade, sendo que o IM referiu mesmo que não ouvir quando os outros estão a falar com eles é sinal de “desrespeito” e

10

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

“ignorância”. Durante a primeira fase, os participantes adotaram comportamentos fora da tarefa, tendo manifestado dificuldade em concentrar-se e assumir alguma seriedade durante a realização da mesma, visto estarem a rir (e.g.: FT, IS) ou a falarem com os colegas que não eram os seus pares (e.g.: DR e IM). Na segunda fase, em que tinham de ouvir a história que o colega estava a contar e depois disso repetir, notou-se que no geral os participantes estavam mais focados na tarefa, nesta altura o IM e o HC destacaram-se com um desempenho positivo.

Na Atividade 2, em que as dinamizadoras representaram dois exemplos de situações, uma delas correspondente a um bom exemplo de escuta ativa e outra a um mau exemplo de escuta ativa, todos os participantes identificaram corretamente qual das situações era o bom e o mau exemplo. Já sobre as más e boas estratégias utilizadas, os mesmos foram capazes de nomear e.g.: ausência de contacto visual como uma má estratégia e e.g.: o fazer perguntas, como o exemplo de uma boa estratégia (DR).

Por fim, na Atividade 3 o FT e o IM foram os voluntários para realizar a atividade. O IM fez da pessoa que fala e o FT fez da pessoa que ouve. Ao passo que os restantes elementos ficaram responsáveis de ver se o FT cumpria todos os passos da escuta ativa: DR → 1º passo, olhar para a pessoa com quem estão a comunicar; HC → 2º passo, pensar naquilo que está a ser dito, IS → 3º passo, esperar pela sua vez para falar, VS → 4º passo, dizer aquilo que se quer dizer. Os participantes compreenderam a tarefa, apesar de durante a mesma terem tido dificuldade em identificar o segundo passo. Quanto ao desempenho dos voluntários, o FT não conseguiu realizar o último passo da escuta ativa. Ainda assim, no geral o grupo foi capaz de nomear as boas estratégias utilizadas para mostrar que estava a ouvir (e.g.: acenar afirmativamente com a cabeça).

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de ouvir com atenção o que o outro está a dizer, tendo interiorizado satisfatoriamente algumas das estratégias da escuta ativa. De notar que nesta sessão o HC apresentou progressos no seu desempenho, dado que interagiu de forma mais positiva com o grupo.

Sessão 5: Fazer Perguntas

Sessão nº 5

Data: 23-02-2017

Tema: Fazer Perguntas

Presenças: VS, IS, ET (3)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Realização de um PowerPoint com situações e alíneas de resposta, em substituição a apresentar apenas as imagens aos participantes.	Tornar a atividade mais lúdica e apelativa.
		Em substituição a escrever em papel, os participantes foram questionados oralmente.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação por escrito.
		Pedir aos participantes que justifiquem o porquê das respostas que consideraram erradas.	Enriquecer a discussão e permitir os participantes refletir sobre a forma correta, mas também sobre as formas incorretas de fazer perguntas.
Atividade 2	Sim	Fazer a discussão após cada representação.	Permitir aos participantes seguintes corrigir os aspetos que o grupo anterior cometeu.
Relaxação	Sim	Dar possibilidade aos participantes que não se sentissem confortáveis, de em vez de fechar os olhos manter o olhar num ponto fixo.	Dar alternativas aos participantes que não se sentissem à vontade, de forma a que mantenham à mesma o foco na tarefa.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão apenas compareceram três elementos: a VS, o ET e o IS, sendo que este último chegou depois da hora prevista da sessão. De notar que o ET, passou o início da sessão a preencher os instrumentos de avaliação inicial, uma vez que compareceu depois da hora combinada para o efeito.

No Diálogo Inicial, foi feita uma revisão do tema anterior, os participantes foram questionados diretamente sobre o tema abordado, ao que depois de dadas algumas pistas o IS e a VS foram capazes de se recordar que foi falado da “Escuta Ativa”. Quando pedido que sintetizassem o que entendiam por “Escuta Ativa” para explicar ao colega ET que não esteve na sessão anterior, a VS destacou-se com um desempenho positivo tendo referido que se tratava de “prestar atenção ao que que a pessoa está a dizer”, esta também enumerou corretamente um exemplo em que aplicou a escuta ativa no seu dia-a-dia, situação essa em que estava ao telefone com uma amiga, tendo sido capaz de identificar corretamente os passos para a escuta ativa.

Dentro já do tema de “Fazer perguntas”, na apresentação dos passos, a dinamizadora questionou os participantes sobre quais é que achavam que deveriam ser esses passos, nesta fase, todos os elementos participaram de forma satisfatória tendo sido capazes de chegar aos passos inerentes ao processo de “Fazer perguntas”, pese embora tenha sido necessário, por vezes, o uso do questionamento direto para que estes participassem.

No decorrer da Atividade 1 “Fazer perguntar – Qual é a opção correta?”, foi apresentado um PowerPoint com slides referentes a quatro situações: Hospital, Supermercado, Loja do Cidadão e Cinema, nas quais eram apresentadas opções de atitudes a tomar no processo de escolher perguntas, (e.g.: a quem perguntar ou como perguntar), sendo que era solicitado que das opções de resposta apresentadas, selecionassem a alínea que considerassem mais adequada. Após cada situação cada um dos participantes foi questionado oralmente sobre qual era para si a resposta correta, e um dos elementos do grupo deveria explicar o porquê. De forma geral, os participantes apresentaram unanimidade na escolha das alíneas, e foram capazes de justificar com clareza as suas escolhas. Dentro das opções de resposta as que levantaram mais dúvidas, foi na situação da loja do cidadão, em que os mesmos deveriam escolher entre perguntar os documentos necessários a um vizinho ou à entidade competente, visto que a VS e o ET disseram que costumavam perguntar aos vizinhos, no entanto os mesmos depois foram alertados que a forma de obter a informação sem erros e por isso a opção mais correta, seria perguntar à entidade competente. De igual modo, no que diz respeito à forma como deviam perguntar, os participantes identificaram corretamente as respostas, mas, no entanto, admitiram que no dia-a-dia, por vezes usam as respostas menos apropriadas. Como no caso do exemplo do supermercado, em que faltava um artigo, e queriam pedir que o repusessem, a VS confessou que apesar de saber qual a alínea correta teria

utilizado uma das outras alíneas, apesar de depois ter reconhecido que estas tinham um discurso mais agressivo.

Durante a Atividade 2, os participantes dispuseram-se a pares, o ET com a VS, e o IS com uma das dinamizadoras. O primeiro grupo a apresentar foi o ET e a VS, que apresentaram uma situação em que houve um incêndio e a VS tinham de ligar aos bombeiros, que nesse caso foi o ET quem fez as perguntas. O segundo grupo apresentou uma situação em que a pessoa estava perdida e precisava de indicações para chegar a algum local, sendo uma das dinamizadoras a fazer perguntas e o IS a responder. Ambos os grupos foram capazes de compreender a atividade e de realizá-la com sucesso, apesar de ter sido necessário algumas correções no primeiro grupo sobre a forma como as perguntas deveriam ser realizadas, sendo que os dois grupos referiram que essa era a parte mais difícil. Durante essa atividade, o ET colocou uma questão que levou a um diálogo sobre as noções de privacidade e segurança, visto que este disse que na situação do segundo grupo, em que a pessoa estava a andar com o carro perdida este teria se oferecido para entrar no carro e dar as indicações dentro do carro. De notar que na Atividade 1, na situação do supermercado este também referiu que se faltasse algo na montra e ele visse que alguém dentro seu carrinho tinha, poderia perguntar à pessoa se podia dar o artigo em vez de perguntar ao funcionário da loja, notando-se novamente nesta situação alguma dificuldade em entender o espaço pessoal do outro.

Por fim, na Atividade de retorno à calma os participantes permaneceram sentados enquanto a dinamizadora mediava a atividade. Foi possível verificar que os três participantes (ET, VS, IS) permaneceram a atividade toda de olhos fechados, e visivelmente descontraídos, à exceção da VS que se notou um ligeiro desconforto durante a atividade. No início da atividade, quando era instruído que inspirassem pelo nariz e expirassem pela boca, alguns dos participantes não realizaram a tarefa, visto que se mantinham com a boca fechada (e.g.: IS), no entanto com o decorrer da tarefa os mesmos foram seguindo mais ativamente as instruções. Sendo que o ET, já perto do final da atividade, na fase da expiração, não levou a atividade a sério, dado que expirou de forma exageradamente alta com vista a provocar o riso nos outros participantes, tendo por isso prejudicado a concentração dos colegas.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de “Fazer Perguntas”, tendo interiorizado satisfatoriamente as etapas do processo. Não obstante o número reduzido de participantes, e do barulho na fase da atividade de relaxação – devido à festa de

14

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

Carnaval que estava a acontecer perto da sala – os participantes apresentaram-se satisfeitos no final da sessão.

Sessão 6: Dar Feedback

Sessão nº 6

Data: 02-03-2017

Tema: Dar Feedback

Presenças: IM, FT, DR, RW, ET, HC, IS (7)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	-	-
Atividade 2	Sim	Dar possibilidade aos participantes de escrever a sua situação em papel, ou de apenas pensarem sem terem de escrever.	Dar diferentes alternativas de participação na atividade. Resistência dos participantes ao terem de escrever.
		Dar um tempo fixo para pensar na atividade e para representá-la.	Garantir que todos os elementos apresentassem as suas histórias e tivessem o mesmo tempo.
Relaxação	Sim	Dar possibilidade aos participantes que não se sentissem confortáveis, de em vez de fechar os olhos manter o olhar num ponto fixo.	Dar alternativas aos participantes que não se sentissem à vontade, de forma a que mantenham à mesma o foco na tarefa.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

A maioria dos participantes compareceu a horas à sessão, sendo que o IM foi o único que chegou antes da hora prevista. O HC e o IS chegaram atrasados, este último justificou-se dizendo que se atrasou porque houve um acidente com o autocarro ao chegar a Linda-a-Velha. Durante a sessão o ET pediu para sair para atender um telefonema após o qual informou que teria de ausentar-se da sessão por motivos pessoais. Antes do início da sessão o FT também se apresentou taciturno, e pouco responsivo, ao ponto de a dinamizadora o ter questionado se estava tudo bem e este não ter respondido, tendo só o feito após um longo período de silêncio em que a questão foi novamente colocada. Durante a sessão foi ainda necessário dar feedbacks sobre o uso de gorros e chapéus (e.g: DR; IM), e a utilização de telemóveis (IM). Nesta sessão o HC também se apresentou cansado, tendo referido que iria falar com o técnico da equipa para deixar de vir ao programa.

16

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

No Diálogo Inicial, foi feita uma revisão do tema anterior, o ET, visto ser o único dos presentes que compareceu à sessão anterior, foi questionado diretamente sobre o tema abordado, ao que após dadas algumas pistas, foi capaz de se recordar que foi falado de “Fazer Perguntas” e com a ajuda dos colegas conseguiu sintetizar o que entendia por fazer perguntas, enunciando um momento do dia-a-dia que o fez, usando para tal o exemplo da pergunta que fez ao IM, do porquê de ter faltado à sessão anterior.

Dentro já do tema de “Dar Feedback”, na apresentação dos passos, a dinamizadora questionou os participantes sobre quais é que achavam que deveriam ser esses passos, nesta fase, todos os elementos participaram de forma satisfatória tendo sido capazes de chegar aos passos inerentes ao processo de “Dar Feedback”, pese embora tenha sido necessário, por vezes, o uso do questionamento direto para que estes participassem.

No decorrer da Atividade 1, as dinamizadoras representaram uma situação referente ao tema da sessão. Nessa situação, um dos elementos do grupo estava sempre a interromper os colegas e a dinamizadora queria que esse parasse de o fazer. De notar que devido a essa situação ser muito semelhante ao comportamento do IM durante a sessão, os colegas fizeram um comentário a esse respeito, e o próprio IM ficou a pensar que a atividade era sobre ele, ao que foi explicado ao grupo que era apenas um exemplo e não ilustrava nenhum elemento do grupo em particular. Nesta fase a dinamizadora explicou passo a passo o raciocínio para chegar ao dar o feedback corretamente. No terceiro passo, foram ainda representadas três situações de feedback: uma em que era dado de forma agressiva à frente dos colegas, e a resposta face ao feedback era agressiva; outra em que era comentado para o lado em tom de aborrecimento e o que recebia o feedback ficava triste; e outra em que o feedback era dito corretamente em que o elemento em causa era questionado à parte no final da sessão e no final desculpava-se pelo seu comportamento. Os participantes foram questionados um a um, sobre o que observaram, e todos foram capazes de identificar corretamente o que estava errado nos feedbacks apresentados, e o porquê de não serem mais adequados e.g.: o tom de voz, o ser à frente dos colegas, o ser comentado para o lado. Já no feedback dado corretamente estes conseguiram identificar o porquê de ser o correto, nomeadamente, o ser falado à parte, num tom calmo e assertivo, e como resultado foram também capazes de detetar que a pessoa em causa após o feedback desculpou-se do seu comportamento. No final os participantes foram questionados sobre o que teria acontecido se o feedback nunca tivesse sido dado, ao que os mesmos responderam que a pessoa ia continuar o comportamento. Nessa fase foi feita uma

discussão sobre o papel do feedback na melhoria do comportamento e das atitudes das pessoas, e conseqüentemente no relacionamento interpessoal.

Durante a Atividade 2, foi solicitado aos participantes que individualmente, pensassem numa situação que tivessem de dar um feedback, respondendo às questões “Qual a situação? Com quem? Quando? Onde?”. Foi-lhes entregue também folhas e canetas para que fizessem um rascunho daquilo que queriam representar. Estes tiveram mais ou menos cinco minutos para pensar na atividade, e cada um deles dois minutos para representá-la. Na realização da atividade estes apresentaram dúvidas em perceber que tinham de ser eles a dar o feedback e a dinamizadora a ouvir (e.g.: HC, IM), alguns deles também apresentaram relutância ao descrever a situação através do role-play, tendo utilizado maioritariamente o discurso indireto (HC, DR). Por outro lado, o FT destacou-se com um desempenho positivo, na atividade, tendo até sugerido que a outra dinamizadora também relatasse um episódio, e acabou por representar o episódio com ela tendo sido capaz de provocar um momento descontraído e de riso por parte dos participantes. Nesta altura, foi necessário chamar a atenção ao IM, dado que este estava a tentar filmar a sessão, ao que foi repreendido pelo seu comportamento. Igualmente enquanto os colegas estavam a apresentar as tarefas, este estava a escrever no papel não estando a prestar atenção ao que estava a ser realizado na atividade. Quanto às histórias de feedback, a maioria representou situações em que estavam com a mãe ou outro familiar.

Por fim, na Atividade de retorno à calma os participantes permaneceram sentados enquanto a dinamizadora mediava a atividade. Foi possível verificar que apenas HC permaneceu a atividade toda de olhos fechados, e visivelmente descontraído. Os restantes colegas alternaram períodos de estarem descontraídos com estarem distraídos e.g.: DR, IS, IM. O RW foi o elemento que apresentou maiores dificuldades, tendo estado de olhos abertos o tempo todo e a ver os outros colegas, não seguindo as instruções dadas pela dinamizadora. De notar ainda que o FT, prejudicou o decorrer da atividade e a concentração dos colegas ao estar a rir-se consecutivamente.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de “Dar Feedback”, tendo interiorizado satisfatoriamente as etapas do processo. No decorrer da sessão o IM apresentou um comportamento disruptivo, e negativo, quando comparado com o seu anterior desempenho, tendo estado bastante tempo a escrever no papel e a desenhar cruzes, sendo que a Atividade 1 em que este pensou que a atividade era uma forma de lhe chamar a atenção, poderá ter contribuído para este comportamento, e as cruzes

poderão simbolizar o falecimento recente da progenitora. Face às estratégias para a sessão poderá ponderar-se o evitamento do uso de papéis, de modo a que não se distraiam, e ainda do uso de voz na música de relaxação, para o mesmo efeito.

Sessão 7: Dar e receber elogios

Sessão nº 7

Data: 09-03-2017

Tema: Dar e receber elogios

Presenças: DR, FT, HC, ET (4)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Em vez de escrever as características, dizê-las em voz alta.	Dar diferentes alternativas de participação na atividade. Resistência dos participantes ao terem de escrever.
		Em vez de 10 pessoas, escrever de 5 pessoas e dizer 5.	Encurtar o tempo da atividade, para que todos possam dizer um elogio das pessoas escolhidas.
		Na instrução da atividade, acrescentar que fossem pessoas fora do grupo.	Maioria dos participantes conhecesse de fora da sessão e podiam escolher um dos elementos presentes, acabando a atividade por ser semelhante à atividade 2.
Atividade 2	Sim	-	-
Atividade 3	Sim	Na instrução da atividade, quando os participantes têm de dizer os elogios para os adversários adivinharem devem começar a frase com “Alguém/um elemento do vosso grupo” e terão de evitar masculinos e femininos.	Evitar o uso de masculinos e femininos, que poderão dar pistas ao grupo de a quem pertence os elogios. Começar a frase com “alguém/um elemento” para evitar que os próprios participantes se enganem e digam os nomes dos colegas.
Relaxação	Sim	Dar possibilidade aos participantes que não se sentissem confortáveis, de em vez de fechar os olhos manter o olhar num ponto fixo.	Dar alternativas aos participantes que não se sentissem à vontade, de forma a que mantenham à mesma o foco na tarefa.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão apenas compareceram metade dos elementos do grupo, nomeadamente: HC; FT; DR e ET. De referir que os elementos chegaram juntos à sessão, dentro da hora de tolerância para o início da mesma, tendo comparecido com uma coluna de som a ouvir música, apesar de terem desligado ao entrar dentro da sala. Antes do início da sessão os colegas avisaram que o IM não iria comparecer, foi ainda deixado ao ET um recado da técnica responsável de Caxias. Nesta altura aproveitou-se também o momento para questionar os participantes do que achavam da possibilidade de numa

20

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

das sessões do programa ser incorporado um momento de dança, ao que todos os participantes reagiram com entusiasmo à proposta, apesar de alguns deles não terem confirmado ainda se sentiam-se à vontade para dançar. Durante a sessão, o FT e o ET, pediram para ausentar-se para atender telefonemas. Sendo que este último também pediu para se ausentar antes da atividade de relaxação para ir à casa de banho. O FT também pediu para sair mais cedo da sessão, pelo que lhe foi informado que se assim que as atividades fossem cumpridas a sessão terminaria, tendo saído à mesma hora dos colegas. Durante a sessão foi ainda necessário dar feedbacks sobre o uso de chapéus (e.g.: DR), e a postura a adotar na sessão (e.g.: FT).

No Diálogo Inicial, foi feita uma revisão do tema anterior, o DR destacou-se com um desempenho positivo, visto ter sido capaz de identificar corretamente o tema da semana passada (“Dar Feedback”) e a maioria dos passos subjacentes ao mesmo, sendo que foi ainda incentivou os colegas a participar. Por outro lado, o HC quando questionado sobre os passos de “Dar Feedback” apresentou resistência ao responder, mesmo quando questionado diretamente, ao que com a ajuda do ET e com o incentivo do grupo foi capaz de responder satisfatoriamente à questão colocada. No exemplo do feedback dado no dia-a-dia, destacou-se o desempenho do FT, que referiu ter dado um feedback à irmã porque ela estava atrasada para ir ver um jogo e as amigas estavam à espera dela na sala, nesta altura o mesmo mostrou ter cumprido a maioria dos passos de dar feedback, embora pudesse haver uma melhoria no discurso para que se tornasse mais amigável e menos autoritário, pelo que após correção foi capaz de dar o feedback corretamente. O DR, também enunciou nesta altura o feedback dado a um dos filhos, feedback esse em que dizia para o filho ficar quieto durante um pouco, o mesmo deu o feedback de forma correta, seguindo os passos enunciados.

Dentro já do tema de “Dar e receber elogios”, na apresentação dos passos, a dinamizadora questionou os participantes sobre quais é que achavam que deveriam ser esses passos, nesta fase, todos os elementos participaram de forma satisfatória tendo sido capazes de chegar aos passos inerentes ao processo de “Dar e receber elogios”, pese embora tenha sido necessário, o uso do questionamento direto para que estes participassem, e ainda o recurso de algumas pistas, incluindo a ajuda da outra dinamizadora, para que estes chegassem aos passos corretos.

No decorrer da Atividade 1, foram distribuídos papéis e canetas para que os participantes escrevessem o nome de cinco pessoas que conhecessem fora do grupo, podendo ser professores, amigos, ex-namoradas, etc. Nesta fase alguns dos elementos apresentaram de imediato resistência ao ter de escrever, em especial o HC. Após todos

terem terminado, o dinamizador pediu que dissessem em voz alta o nome das pessoas que escolheram e que dissessem um elogio acerca dessa pessoa. Nesta altura foi possível verificar que no geral, a maioria dos elogios eram elogios às competências/habilidades das pessoas escolhidas e.g.: “com cozinheiro”. “bom condutor”, “bom jogador”, havendo ainda também alguns elogios face a personalidade das pessoas e.g.: “justo”, e ainda elogios dirigidos a algo que as pessoas possuíam e.g.: “tem uns ténis bonitos”. Os participantes não apresentaram dificuldades em referir um elogio às pessoas que escolheram, sendo que em certos momentos tiveram necessidade de adicionar mais do que um elogio à pessoa. De notar que o ET num dos elementos da sua lista escolheu como elogio “bom fumador”, tendo sido questionado se isso seria mesmo um elogio, ao que após advertência indicou outro mais adequado. Nesta altura da sessão foi necessário fazer algumas chamadas de atenção face ao barulho (e.g.: FT), e também à necessidade de prestarem atenção quando os colegas estão a falar (e.g.: HC).

Já na Atividade 2, quando solicitado que dirigissem agora um elogio aos participantes do grupo que estivessem do seu lado direito, os mesmos realizaram a atividade com facilidade, referindo aspetos como “bom ouvinte” (dinamizadora-ET), “bom condutor” (ET-HC), “bom amigo” (HC-DR), “bom jogador” (DR-FT), “que está muito bem vestida” (FT-dinamizadora) “tem capacidade para pôr o grupo em ordem” (dinamizadora-dinamizadora). Mais uma vez as características enunciadas pelos participantes incidiram mais a nível das habilidades dos presentes, tal pode dever-se ao fato de que a maioria dos participantes já se conhecem fora da sessão, podendo deste modo aferir acerca de qualidades que as pessoas tenham que caso fosse um grupo em que nenhum dos participantes tivesse contacto prévio, seriam mais difíceis de apurar. Todos os participantes mostraram agrado face aos elogios feitos, tendo até nesta altura aproveitado para falar um pouco de histórias da infância que tiveram juntos, como o DR que contou o episódio em que partiu o braço durante uma brincadeira quando eram pequenos, mostrando os pontos da cirurgia. Também nessa altura os elementos do grupo apresentaram-se descontraídos, e à vontade com as dinamizadoras, tendo deixado escapar algumas das alcunhas dos elementos.

Durante a Atividade 3, foi solicitado aos participantes que fizessem duas equipas e que escolhessem um líder para cada equipa. Uma das equipas ficou composta por DR, FT (líder) e uma dinamizadora, e na outra ficou o HC, ET (líder) e outra dinamizadora. Cada grupo tinha então de escrever os nomes das pessoas do grupo contrário seguidos dos dois elogios, para que posteriormente através dos elogios os elementos da equipa

adversária chegassem ao nome por detrás dos elogios. Nesta fase, os elementos na sua maioria mantiveram-se concentrados e focados na tarefa, tendo sido capazes de cumprir com sucesso a atividade proposta. Apesar de ter havido alguns problemas do uso de feminino/masculino, o que automaticamente excluía alguns dos participantes, e tornava a atividade mais fácil. Ainda assim, os participantes de ambos os grupos conseguiram identificar corretamente a quem pertenciam os elogios, apesar de muitas vezes a pessoa a quem os elogios pertenciam ficasse na dúvida se era ou não ela. Essa situação aconteceu com o DR, que quando lhe disseram que era um bom cozinheiro este ficou na dúvida se era ou não, pelo que nesta altura foi feita também uma pequena discussão sobre como ouvir dos outros os nossos pontos fortes, pode aumentar a nossa autoestima, e permitir-nos estar mais seguros face às nossas qualidades. O DR, nesta altura, quando uma das dinamizadoras referiu que podia trazer um bolo para o grupo, este assentiu indicando que não havia qualquer problema.

Por fim, na Atividade de retorno à calma os participantes permaneceram sentados enquanto a dinamizadora mediava a atividade. Foi possível verificar que nesta altura todos os participantes apresentaram-se inquietos com pressa para ir embora, que juntamente com a interrupção do ET para ir à casa de banho poderá ter contribuído para a falta de concentração do grupo. Antes do início da atividade o DR questionou se a música de relaxação seria a mesma, e apresentou alguma resistência em realizar a atividade visto dizer que “dá sono” e que a seguir precisava de estar desperto. Estes tiveram igualmente, bastante dificuldade em manterem-se concentrados e em silêncio, de tal modo que alguns deles mantinham os olhos abertos e iam fechando alternadamente, não prestando atenção e a rir (DR), nem seguindo as instruções de respiração (HC), estando até em momento a rir e desconcentrados (FT) ou a desligar chamadas no telemóvel (ET).

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de “Dar e receber elogios”, tendo interiorizado satisfatoriamente as etapas do processo. Nesta sessão os elementos mostraram-se recetivos, tendo interagido de forma positiva com as dinamizadoras e com os restantes elementos do grupo, contribuindo assim para o cumprimento das atividades propostas de forma lúdica e descontraída. Ainda assim, nota-se que o HC ainda precisava de trabalhar na participação e nas suas capacidades de autorregulação, visto que passa de momentos em que está calmo, para momentos em que está irritado com o grupo. Por outro lado, o ET apesar de participativo, ainda não interiorizou de forma satisfatória o ritmo da sessão e as regras, visto pedir várias vezes para se ausentar e.g.:

para atender telefonemas ou para ir à casa de banho. Também na sessão, a atividade de retorno a calma, revelou-se insatisfatória, devendo haver um maior foco por parte dos participantes.

Sessão 8: Expressar desacordo.

Sessão nº 8

Data: 16-03-2017

Tema: Expressar desacordo.

Presenças: VS, HC, DR, IM, RW, FT (6)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	-	-
Atividade 2	Sim	Cada participante retirou um papel para justificar em vez de dois papéis.	Elevado número de participantes. Permitir que todos tivessem oportunidade de expressar uma opinião face a frase que lhe foi atribuída.
Relaxação	Não	Atividade não realizada.	Insuficiência de tempo para fazer a atividade de forma produtiva devido ao tempo despendido no debate na atividade 2. Resistência dos participantes à realização da mesma.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

À hora prevista de início da sessão apenas tinha comparecido a VS, pelo que os restantes elementos chegaram atrasados, nomeadamente HC, DR, IM, RW e FT. O IS telefonou à equipa em Caxias afim de avisar que iria chegar atraso, porém o mesmo não chegou a comparecer. Durante a sessão o HC e o FT ausentaram-se para atender telefonemas, sendo que este último avisou que ia precisar de sair mais cedo porque tinha jogo de futebol. Ao longo da sessão foi ainda necessário dar feedbacks sobre o uso de chapéus (e.g.: DR, FT) e telemóveis (e.g.: IM, FT).

Antes do diálogo inicial, os participantes foram recordados de que na próxima sessão viria uma convidada, pelo que também foi solicitado que caso tivessem uma coluna de som que trouxessem, ao que o DR se ofereceu para trazer.

No Diálogo Inicial, foi feita uma revisão do tema anterior (“Dar e Receber elogios”), ao que os participantes, não obstante ter sido necessário recorrer ao questionamento direto e a pistas verbais, foram capazes de recordar o tema abordado, bem como os passos

25

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

subjacentes ao mesmo. Nesta fase o IM destacou-se com um desempenho positivo tendo sido capaz de dizer sucintamente o que entendia por “Dar e receber elogios” mesmo não tendo comparecido à sessão passada. Destaque também ao FT que identificou corretamente uma situação em que lhe foi feito um elogio quando ele fez um passe durante o jogo de futebol.

Dentro já do tema de “Expressar desacordo”, na apresentação dos passos, a dinamizadora questionou os participantes sobre quais é que achavam que deveriam ser esses passos, nesta fase todos os elementos participaram de forma satisfatória tendo sido capazes de chegar aos passos inerentes ao processo de “Expressar desacordo”, pese embora tenha sido necessário o uso do questionamento direto para que estes participassem, e ainda o recurso a algumas pistas através de exemplos reais, para que estes chegassem aos passos corretos. A VS, o DR e o IM destacaram-se por um desempenho positivo, tendo participado espontaneamente, ao contrário dos restantes participantes que foi necessário questionar diretamente. De notar, que durante esta fase da sessão o FT apresentou-se pouco responsivo e participativo, estando também distraído com o telemóvel.

No decorrer da Atividade 1, a dinamizadora começou por questionar aos participantes quais é que achavam que eram os aspetos da comunicação verbal que poderiam prejudicar a expressão do seu ponto de vista, ao que nesta altura os participantes foram capazes de referir que o “como”, i.e, a forma como a informação é dita, poderia comprometer a expressão do ponto de vista (e.g.: VS). Ainda assim, apesar do DR ter conseguido especificar um dos aspetos errados na expressão do desacordo e.g.: a agressividade, os restantes elementos apresentaram dificuldade em nomear aspetos concretos (e.g.: postura, contacto físico de forma agressiva). O mesmo aconteceu quando estes foram questionados da melhor maneira de iniciar uma frase de expressão de desacordo, onde o DR foi o único que conseguiu nomear o “Desculpe lá” como uma expressão adequada para exprimir desacordo.

Já na Atividade 2, foram entregues aleatoriamente aos participantes, folhas com algumas afirmações para que os mesmos formulassem uma opinião e cotassem de -2 a +2. As afirmações apresentadas foram: “O dinheiro pode comprar a felicidade”, “O aspeto mais importante de um trabalho é o dinheiro”, “Não somos os únicos seres vivos no Universo”, “É melhor ter um emprego qualquer do que estar desempregado”, “Os doentes terminais têm o direito de acabar com a sua própria vida”, “Pode-se dizer muito sobre a pessoa pela roupa que usa”, “Hoje em dia, é melhor sair do país”, “Algumas drogas deveriam ser legalizadas”. No geral os participantes participaram de forma

ordeira, e foram capazes de justificar satisfatoriamente as suas opiniões. Face às afirmações, a maioria dos participantes esteve em consenso sobre as mesmas e.g.: a maioria concordou que o dinheiro não comparava a felicidade e que existem outros aspetos importantes (e.g.: VS), bem como é importante ter um emprego de que se goste, e concordaram ainda que algumas drogas deveriam ser legalizadas (e.g.: RW, HC). Por outro lado, a frase que suscitou alguma discussão foi a dos doentes terminais, que apesar da maioria concordar, foi aquela em que os participantes se apresentaram mais envolvidos e participativos afim de justificar as suas opiniões. O DR também no final da discussão questionou a dinamizadora sobre a sua opinião sobre o aborto, visto ter sido um dos exemplos dados na explicação da atividade, nesta altura foi feito também um pequeno debate sobre este tema. O HC foi o elemento que mais resistência apresentou à participação na atividade, visto que não queria justificar a frase que lhe calhou, mas após advertência por parte da dinamizadora explicou a sua frase. Nesta altura o FT teve de se ausentar da sessão para o jogo, ao que o IM pediu também para se ausentar, apesar de depois ter permanecido o resto da sessão. Os participantes nesta altura também se apresentaram inquietos e relutantes na realização da atividade de relaxação, pelo que a mesma não foi realizada.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes assimilaram a importância de exprimir desacordo de forma correta, tendo aplicado de forma satisfatória os passos durante a realização do exercício, e apresentaram igualmente interesse sobre os temas abordados. Os mesmos exibiram, no entanto, alguma resistência à atividade de relaxação, pelo que pediram que a mesma não fosse realizada, ao que a dinamizadora consentiu visto já haver pouco tempo e assim foi aproveitado para alongar a atividade da discussão. Ainda assim, foi negociado com os participantes que na próxima sessão fariam uma atividade de relaxação e teriam de cooperar durante a realização da mesma e seguir as instruções da dinamizadora.

Sessão 9: Avaliação Intercalar 1

Sessão nº 9

Data: 23-03-2017

Tema: Avaliação Intercalar 1

Presenças: FT, DR, IM, IS, ET (5)

Nota: nesta sessão, não foram realizadas nenhuma das atividades de revisão de conteúdos propostas pelo manual, visto que as mesmas foram substituídas pela comparência de uma convidada para realizar com o grupo uma coreografia de dança, de modo a promover a coesão do grupo e aumentar a motivação face ao programa.

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial 10min	Sim	-	-
Atividade 1	Não	Substituição das atividades por uma breve revisão do Módulo 1 (20min). Os participantes foram questionados individualmente, e foi solicitado que os mesmos resumissem numa frase cada um dos temas das seis sessões, e que justificassem a sua utilidade na comunicação interpessoal. Entrega de uma folha resumo dos conteúdos abordados no módulo.	Rever de forma breve os conteúdos abordados, e permitir aos participantes ter em formato físico esses conteúdos. Encurtar as atividades de forma a haver tempo para a realização da coreografia com a convidada.
Atividade 2	Não		
Atividade 3	Não		
Coreografia de Afrohouse com convidada 35min	Sim	Atividade adicionada.	Promover a coesão do grupo. Incentivar os participantes a continuarem a comparecer às sessões do programa.
Relaxação 10min	Sim	Dar possibilidade aos participantes que não se sentissem confortáveis, de em vez de fechar os olhos manter o olhar num ponto fixo.	Dar alternativas aos participantes que não se sentissem à vontade, de forma a que também estejam envolvidos na tarefa em curso.
Discussão Final 5min	Sim	Entrega de fichas de avaliação da sessão e do módulo. Com questões, questionamento se gostaram da vinda da convidada para dançar e qual	Apurar a opinião dos participantes até agora sobre as sessões e temas abordados, e ainda

28

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

		dos temas gostaram mais do módulo, e ainda o que mudariam nas sessões.	permitir-lhes dar sugestões. Apurar a opinião sobre a comparência da convidada.
--	--	--	--

Observações Comportamentais:

Na sessão apenas compareceram cinco dos oito atuais participantes, nomeadamente: ET, DR, IM, IS, ET. Ficando a faltar o HC, VS e RW. Antes do diálogo inicial, foi feita a apresentação dos participantes à convidada, e foi feita uma chamada de atenção para a proibição do uso de telemóveis durante a sessão para filmar ou fotografar. No entanto, ao longo da sessão foi também necessário dar feedbacks sobre o uso de gorros/chapéus (e.g.: IM).

No Diálogo Inicial, foi feita uma revisão do tema anterior (“Expressar desacordo”). Nesta fase o DR destacou-se com um desempenho positivo tendo sido capaz de identificar o tema da sessão passada sem necessitar de questionamento direto, e o IM completou resumindo de forma sucinta o tema e enunciando uma situação do dia-a-dia em que estava em casa com a irmã e esta queria fazer peixe, e este exprimiu o seu desacordo.

Dentro já da revisão do módulo da comunicação interpessoal, não obstante ter sido necessário recorrer ao questionamento direto e a pistas verbais, os participantes no geral foram capazes de referir os pontos principais de cada um dos temas. Nesta fase o ET e o FT, apresentaram dificuldades em resumir o tema questionado, pelo que precisaram da ajuda dos colegas. O ET se mostrou inquieto e pouco participativo, visto que apenas pretendia realizar a atividade da coreografia. De referir, ainda que que nesta fase da sessão a dinâmica foi interrompida por um funcionário que estava a arranjar uma porta na sala, tendo comprometido a atenção dos participantes na tarefa.

No decorrer da coreografia com a convidada, os participantes mostraram-se entusiasmados e participativos, tendo realizado com sucesso a coreografia proposta pela convidada e interagido com a mesma de forma positiva. O DR não quis fazer a coreografia, porém durante este período esteve atento aos passos junto dos colegas e não prejudicou o funcionamento da sessão.

Por fim, na atividade de retorno à calma, os participantes na sua maioria apresentaram-se descontraídos e com os olhos fechados, à exceção do DR e do FT que estiveram grande parte do tempo da relaxação a conversarem um com o outro.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes responderam positivamente à comparência da convidada para dançar, e assimilaram satisfatoriamente os conteúdos aprendidos até agora nas sessões. Destaque também à atividade de relaxação, onde o espaço amplo e uma maior privacidade poderá ter contribuído para o sucesso da mesma, e para uma maior concentração por parte dos participantes durante a sua realização.

Sessão 10: Autoconceito

Sessão nº 10

Data: 30-03-2017

Tema: Autoconceito

Presenças: IS, VS, HC (3)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Dinamizador preencheu com uma das participantes a ficha e leu em voz alta durante a discussão as respetivas respostas.	Participante com dificuldades visuais.
Atividade 2	Sim	Adicionar a cor branca.	Permitir aos participantes adicionar uma característica nova que não esteja exposta e que os defina.
		Em vez de irem um a um, participantes foram em grupo.	Reduzido número de participantes.
		Em vez de escolher 10 características, escolher 5.	Pouca variedade de características para que os participantes pudessem selecionar as que os definam. Permitir filtrar as características para aquelas que estes mais se identifiquem.
		Em vez de apontar num papel a cor que escolheram os participantes disseram em voz alta.	Reduzido número de participantes, e facilidade da comunicação oral em detrimento da escrita.
		Imposição da obrigação dos participantes terem de substituir pelo menos uma característica.	Permitir aos participantes refletir sobre os papéis que escolheram e fomentar a discussão.
Relaxação	Não	Atividade não realizada.	Impossibilidade de fazer a tarefa com sucesso, devido ao barulho exterior oriundo de uma festa a decorrer junto ao recinto.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram três dos oito atuais participantes, nomeadamente: VS, IS e HC, sendo que este último chegou atrasado à sessão. A Atividade de “Relaxação” não foi realizada devido ao barulho exterior de uma festa perto da sala, pelo que dado ao fator anteriormente referido, ao reduzido número de participantes, e ainda o fato dos mesmos terem cumprido com sucesso e empenho as atividades planeadas, os participantes saíram mais cedo.

No Diálogo Inicial, foi feita a apresentação do novo módulo (“Autorregulação”), bem como do tema da sessão (“Autoconceito”). Quando questionados do que entendiam por “Autoconceito” todos os participantes apresentaram dificuldades em definir este termo, mesmo após ter sido fornecido exemplos práticos e noções de conceitos semelhantes. No entanto a dinamizadora resumiu este conceito dizendo que corresponde à “ideia que temos de nós”, definição a que os participantes responderam de forma satisfatória. Aquando da identificação dos passos para alcançar o “Autoconceito”, os participantes foram capazes de identificar corretamente e com facilidade os passos, pese embora, tenha sido necessário fornecer algumas pistas e recorrer ao questionamento direto no caso do HC que nesta altura juntou-se aos colegas na sessão informando que teria de sair mais cedo para ir buscar um papel para entregar no trabalho.

No decorrer da Atividade 1, foi solicitado aos participantes que completassem as frases da ficha de “Qualidade Pessoais Únicas”, com base nas suas aspirações, características, sentimentos e competências. Contrariamente ao comportamento evidenciado em sessões anteriores, os participantes assentiram de imediato às instruções da dinamizadora, sem apresentarem qualquer resistência ao fato de terem de escrever. Durante o preenchimento das fichas, a dinamizadora posicionou-se junto à VS, e preencheu com esta a ficha ao mesmo tempo que preenchia a sua, visto que a participante apresenta uma baixa visão devido a complicações de saúde. Após todos terem finalizado as suas respostas, os participantes reuniram-se novamente em círculo, e foi feita a leitura das respetivas fichas, tópico a tópico. Nesta fase foi possível ver que os participantes se empenharam na tarefa, tendo respondido a todos os tópicos, e foram capazes de partilhar com o grupo aspetos pessoais das suas vidas. Como alguns exemplos de respostas do HC temos: “Eu sou feliz”, “Eu era mau”, “Eu desejo ter um carro”. Já o IS respondeu “Eu era muito preguiçoso”, “Eu sei desenhar”, “Eu não quero perder a minha família”. Por fim, algumas das respostas da VS foram “Eu desejo a

felicidade”, “Eu devo muito à minha mãe” e “Eu sinto medo”. Na discussão a dinamizadora começou por questionar se algum dos participantes achou a tarefa fácil, ao que os mesmos responderam que a tarefa foi difícil, e apresentaram mais dificuldades nos tópicos “Eu não”, e “Eu vou” – ligado a questões de prospeção para o futuro.

Já na Atividade 2, numa primeira fase, foi solicitado aos participantes que se caracterizassem com base nas cores dispostas na mesa, sendo que a cada cor correspondia uma característica e estes apenas poderiam escolher cinco papéis. Nesta primeira discussão os participantes tiveram de dizer ao grupo e justificar as cores que escolheram, tomando o exemplo do HC que uma das cores que escolheu foi o rosa claro (timidez), a VS o roxo (agressividade), e o IS azul escuro (impulsividade). O IS e o HC fizeram também uso da cor branca para acrescentarem novas características, nomeadamente o “preguiçoso” e “bom amigo”, respetivamente. Na segunda fase da atividade, em que estes teriam de substituir uma das cores que estivesse associada a uma característica que não deveriam ter ou gostassem de trocar, por outra característica que gostariam de ter, foi possível verificar que a VS substituiu a cor roxo (agressividade), pela cor verde claro (controlo), e o HC e o IS (medo) substituíram as suas características pela cor vermelha (coragem). Na segunda discussão, o grupo compreendeu a importância de nos reavaliarmos e trocarmos os nossos pontos fracos por pontos fortes de modo a recordar quais são as nossas qualidades e permitir usá-las para melhorar a noção que temos de nós.

Reflexão Pessoal:

De um modo geral os participantes apresentaram-se satisfeitos e empenhados no decorrer da sessão, e compreenderam a importância do “Autoconceito”.

Sessão 11: Reconhecer Sentimentos e Expressar Sentimentos

Sessão nº11

Data: 06-04-2017

Nota: nesta sessão, visto os temas das sessões 10 e 11 serem similares, foi feita uma adaptação das atividades propostas pelo manual de modo abordar os dois temas na mesma sessão.

Tema: Reconhecer Sentimentos e Expressar Sentimentos

Presenças: VS, DR, HC, FT, ET, RW, IM (7)

Tema 1 (Sessão 10) – Reconhecer Sentimentos, 60min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	Em substituição a dizerem uma situação em que aplicaram o tema da sessão anterior, foi dado um exemplo prático para que identificassem nessa situação que passos estão comprometidos.	Impossibilidade do grupo de rechamar acontecimentos em que tenham aplicado os passos para o autoconceito.
Atividade 1	Sim	Em vez de entregar cartões para preenchimento durante a visualização dos vídeos, os participantes foram questionados oralmente após cada vídeo.	Facilidade da comunicação verbal em detrimento da comunicação por escrito.
		Em vez de apresentar todos os vídeos e perguntar, numa primeira fase o que o vídeo os fez sentir e numa segunda fase o que acharam que os protagonistas sentiram, os participantes fizeram essas duas fases no final de cada vídeo. Sendo que foi feita apenas uma discussão final.	Permitir uma maior interação durante a visualização dos vídeos e facilitar a tarefa de modo a que os participantes não se esqueçam do que visualizaram visto terem de dizer oralmente. E ainda permitir uma rápida comparação entre a primeira e a segunda etapa de modo a fomentar a discussão final.
		Fazer uma descrição oral no final de cada vídeo apresentado.	Existência de uma participante com problemas de visão.
Atividade 2	Sim	Em substituição aos colegas que estão a assistir o role-play terem de adivinhar o sentimento que estes estavam a tentar representar foi pedido que tentassem identificar outro sentimento expresso durante a representação, para além do sentimento escolhido pelo par.	Durante a instrução da tarefa os participantes começaram por dizer antecipadamente ao grupo qual é o sentimento que queriam transmitir, invalidando a tarefa dos colegas adivinharem o mesmo.
Relaxação	Não	Atividade cortada no planeamento.	Encurtar a sessão de modo a despende o resto do tempo na realização das atividades da sessão “Expressar sentimentos”.

Discussão Final	Sim	-	-
-----------------	-----	---	---

Tema 2 (Sessão 11) – Expressar Sentimentos, 30min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Dar a possibilidade aos participantes que não podiam se levantar, de realizar a atividade sentados.	Dois participantes com mobilidade reduzida na sessão.
		Participantes realizaram a atividade de olhos abertos, em vez de terem de fechar os olhos e andar pela sala.	Grande número de participantes, e espaço da sala reduzido para realizar a atividade em segurança.
Atividade 2	Sim	Cortada parte da atividade que tinham de expressar através de role-play o sentimento que lhes calhou, sendo que foi feita apenas a segunda parte do exercício em que tinham de expressar usando o tom de voz e sem usarem expressões faciais.	Primeira parte da atividade redundante com a Atividade 2 realizada na Sessão 10.
		Permitir ao grupo tentar adivinhar o sentimento reproduzido.	Colmatar o lapso da primeira parte da sessão (Atividade 2), e permitir a esses associar os sons ao reconhecimento de sentimentos.
Relaxação	Não	Atividade cortada no planeamento.	Encurtar a sessão de modo a despender o resto do tempo na realização das atividades da sessão “Expressar sentimentos”.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram sete dos oito atuais participantes, tendo o IS sido o único elemento ausente. De referir que a sessão começou depois da hora prevista devido a ter sido necessário fazer uma alteração de sala, visto a sala habitual não estar disponível. No decorrer da Atividade 1, o IM ausentou-se para ir à casa de banho, tendo regressado ainda enquanto esta atividade estava a decorrer. O RW também informou que tinha de sair mais cedo porque tinha um compromisso.

No Diálogo inicial, os participantes foram primeiramente lembrados de que para a próxima semana não haveria sessão, e que nesta sessão iriam abordar dois temas, sendo que deste modo a sessão agendada a 15 de junho ficaria sem efeito. Após esse momento, foi feita a revisão do tema da sessão anterior (“Autoconceito”). Nesta fase a

VS destacou-se com um desempenho positivo dado que foi a única participante que foi capaz de definir corretamente o conceito. No entanto, quando questionados em que situações aplicaram os passos para chegar ao “Autoconceito” nenhum dos participantes conseguiu reportar uma situação, pelo que a dinamizadora teve de dar um exemplo prático. Exemplo esse em que questionou os elementos qual do(s) passo(s) do “Autoconceito” está comprometido nas pessoas que têm Anorexia. Com o exemplo o grupo no geral foi capaz de aplicar os passos de forma satisfatória.

Na primeira parte da sessão os participantes foram questionados do que entendiam por “Reconhecer sentimentos”, quais os sentimentos que podem ser reconhecidos, e quais os passos para reconhecer sentimentos no outro e no próprio. Nesta altura, os participantes no geral foram capazes de responder de forma satisfatória às questões, pese embora, tenha sido necessário recorrer ao questionamento direto.

No decorrer da Atividade 1, foram apresentados aos participantes três vídeos, nos quais teriam de numa primeira fase ver os vídeos e pensar no que os fazia sentir, e numa segunda fase voltar a ver o vídeo e pensar no que os protagonistas estariam a sentir, sendo que no final de cada vídeo todos os participantes teriam de enunciar pelo menos um sentimento cada. Na discussão final os participantes disseram que foi fácil perceber o que os vídeos os fazia sentir (e.g.: VS), e também foi igualmente fácil reconhecer o que os protagonistas estavam a sentir (e.g.: HC). Tendo sido o último vídeo aquele que os participantes reportaram maiores dificuldades, visto ser aquele que a personagem passa por várias emoções consoante as situações que está a passar. O IM visto ter-se ausentado da sessão para ir à casa de banho, foi repetido o último vídeo, enquanto dizia oralmente o que achava que a personagem estava a sentir. De notar que nesta atividade o ET apresentou algumas dificuldades em enumerar novos sentimentos quando questionado, estando pouco envolvido na tarefa. Por outro lado, os restantes elementos mostraram-se interessados na atividade, sendo que o DR até questionou o nome dos vídeos para depois procurar na Internet. Dado o entusiasmo do grupo e apesar de não haver tempo para comentarem mais vídeos, foi apresentado outro vídeo apenas para estes visualizarem.

Já na Atividade 2, dispostos em pares os participantes representaram os sentimentos escolhidos, enquanto o grupo tinha de adivinhar para além dos sentimentos escolhidos, que outro sentimento foi também demonstrado durante a dinamização. Os pares finais ficaram: DR e FT (Alegria), IM e HC (Tristeza), ET e VS (Surpresa). Nesta altura da sessão o RW ausentou-se. De referir também que o DR apresentou alguma relutância em ter de realizar a atividade de role-play, embora a tenha feito. O IM e HC foram o par

que melhor representou a situação, levando em consideração os aspetos da comunicação não-verbal e verbal alusivos ao sentimento escolhido. Na discussão final, quando questionados do motivo de terem escolhido o sentimento, o DR disse que escolheu esse sentimento porque era uma característica do par (FT), e o IM disse que era uma situação que queria exemplificar. Os participantes apresentaram facilidade em reconhecer outros sentimentos para além dos que os colegas estavam a representar tomando o caso do grupo do ET e da VS em que para além do sentimento de “surpresa” foi ainda possível identificar a “alegria”, estando até este último sentimento mais proeminente na representação do que o sentimento escolhido.

Na segunda parte da sessão os participantes foram questionados do que entendiam por “Expressar sentimentos”, bem como os passos para o fazer. Nesta altura, os participantes no geral foram capazes de responder de forma satisfatória às questões, pese embora, tenha sido necessário recorrer ao questionamento direto.

Durante a Atividade 1, da segunda parte da sessão, foi solicitado aos participantes que se levantassem e andassem pela sala, expressando corporalmente os diferentes ritmos das músicas reproduzidas. Dado haver dois participantes com mobilidade reduzida (DR e VS) foi também dada a possibilidade de se expressarem sentados nas cadeiras. Foi possível notar algum desconforto por parte dos participantes ao terem de se deslocar pela sala, e também alguma relutância à participação na tarefa (IM, FT), pelo que a dinamizadora se juntou também ao grupo para os incentivar a participar. No geral os participantes realizaram a atividade com dificuldades, não tendo sido capazes de expressarem-se corporalmente de forma satisfatória e estando pouco envolvidos na tarefa. De tal modo que o DR e a VS não realizaram esta parte da sessão, permanecendo apenas sentados nas cadeiras, sem fazer um esforço para participar. Ainda assim, na discussão final, o grupo no geral apresentou uma boa reflexão, tendo sido capazes de perceber que diferentes músicas provocam diferentes sensações e como tal são representadas corporalmente de forma distinta.

Por fim na Atividade 2, da segunda parte da sessão, dispostos em círculo, cada um dos participantes retirou um papel com um sentimento escolhido de forma aleatória. Cada um tinha de usar a voz para representar o sentimento escolhido, evitando o uso de expressões faciais. Foi também permitido ao grupo tentar adivinhar qual o sentimento reproduzido. Os participantes no geral tiveram dificuldade em usar apenas o tom de voz para demonstrar (e.g.: IM) que usou as expressões faciais, ou ainda dificuldades em imaginar um som associado ao sentimento, tendo necessitado de ajuda (e.g.: DR e VS).

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de “Reconhecer e Expressar Sentimentos”, tendo participado na sessão de forma satisfatória.

Sessão 12: Lidar com o stress

Sessão nº12

Data: 20-04-2017

Tema: Lidar com o *stress*

Presenças: IS, RW, VS, ET, DR, IM, FT (7)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Alteração de identificação de 3 fatores <i>stressantes</i> para 2 fatores <i>stressantes</i> .	Reduzir o número de fatores para dar tempo de todos apresentarem e falarem dos seus, e ainda filtrar os fatores que estes considerem mais relevantes na sua vida.
		Dinamizadora escreveu e leu em voz alta o papel da VS.	Participante com problemas de visão.
Atividade 2	Sim	DR leu o papel do FT.	Permitir dar outras alternativas para o FT participar na atividade, visto que este apresenta algum desconforto ao ler em voz alta.
		IM leu o papel da VS.	VS com dificuldades de visão, permitir também ao grupo auxiliar no apoio dado à colega.
		Entregar papel referente ao consumo de substâncias ao ET.	Participante tem vindo a comparecer às sessões sob influência de substâncias, permitir-lhe refletir sobre o seu comportamento e a sua saúde.
Atividade 3	Sim	Participantes foram alertados de que devem aplicar essas técnicas no dia-a-dia e que na próxima sessão terão de dar um exemplo onde o fizeram.	Verificar se estes compreenderam a importância da relaxação, e dar-lhes oportunidade de transferir os conhecimentos aprendidos para contextos de vida real.
Relaxação	Sim	Iniciar a atividade de relaxação com uma frase de inspiração de Winston S.Churchill.	Incentivar os participantes a realizar a atividade de relaxação e permitir-lhes refletir sobre a contribuição das preocupações para o aumento do <i>stress</i> .
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram sete dos oito atuais participantes, tendo o HC sido o único elemento ausente, os restantes elementos chegaram à sessão dentro do tempo de tolerância, e alguns antes da hora prevista (RW e IS). No decorrer da sessão o IM e o FT saíram da sessão para ir à casa de banho, sendo que apenas este último pediu autorização e esperou o consentimento da dinamizadora. O RW também informou que tinha de sair mais cedo, às 16h, porque tinha uma consulta médica. Ao longo de toda a sessão o ET apresentou uma postura passiva, estando aparentemente, de acordo com os colegas, sob influência de alguma substância. De notar que nesta altura da sessão o telemóvel do ET tocou e este perguntou à dinamizadora se podia atender porque parecia um número estrangeiro e disse as iniciais do número, ao que os outros participantes intervieram dizendo que eram as iniciais de um dos postos de polícia da PSP, face a esta situação foi evidente por parte do ET algum desconforto. No final da sessão foram também entregues aos presentes a nova calendarização do programa, já com a sessão de 15 de junho anulada.

No Diálogo inicial, foi feita a revisão dos temas da sessão anterior (“Reconhecer e Expressar Sentimentos”). Os participantes apresentaram dificuldades em rechamar os temas abordados, no entanto o FT foi o elemento que conseguiu lembrar o grupo do tema. Nessa altura foram pedidos aos elementos que nomeassem alguns sentimentos e as situações do dia-a-dia em que aplicaram o tema da sessão anterior, tendo o grupo respondido de forma satisfatória e.g.: IS, embora na maioria tenha sido necessário recorrer ao questionamento direto e.g.: RW, FT. Um exemplo de reconhecer sentimentos no próprio, foi dado pelo RW, que numa aposta de futebol que fez e perdeu reconheceu que ficou “triste” e com “raiva”.

Na apresentação do tema os participantes foram questionados do que entendiam por “Stress”, e quais os passos para lidar com mesmo. Nesta altura, os participantes no geral apresentaram dificuldades em definir este conceito, tendo a VS sido o elemento que mais perto chegou da definição, visto ter dito que estava relacionado com o “estar sob pressão”.

Antes de ser feita a identificação dos passos para lidar com o *stress*, na Atividade 1, foi pedido a todos os elementos do grupo, que escrevessem numa folha dois fatores *stressantes*, na sua vida. Alguns dos participantes, apresentaram alguma relutância em terem de escrever em papel, ainda assim todos participaram na atividade, apesar de a VS ter necessitado de apoio para escrever no papel. Os fatores apresentados pelos

participantes foram: DR – “quando o filho faz birras” e “quando está no trânsito”, VS – “ida ao tribunal” e “discutir com o irmão”, FT – “avarias no carro” e “a saúde da mãe”, ET – “procurar emprego e não encontrar” e “perder o autocarro”, RW – “jogos de futebol” e “autocarro”, IS – “perder algo importante e.g.: carteira” e “autocarro”, e IM – “acordar tarde” e “estar à espera no tribunal”. As dinamizadoras acrescentaram ainda o “pouco dinheiro”, “gestão de tempo” e “cumprir prazos e objetivos”, como fatores *stressantes*.

Na identificação dos passos, os participantes foram capazes de chegar aos mesmos (e.g.: FT, IM), pese embora, tenha sido necessário dar algumas pistas e recorrer mais uma vez ao questionamento direto.

Durante a Atividade 2, os participantes foram primeiramente questionados de quais os sinais que o nosso corpo nos dá de que estamos numa situação de *stress*, o grupo nesta altura teve um desempenho positivo, tendo referido e.g.: ritmo cardíaco acelerado (IM) e perda de cabelo (DR), tendo a dinamizadora acrescentado outros sinais como a tensão muscular, aperto no estômago, dor de cabeça e respiração superficial. De seguida, foram entregues a cada um dos participantes um papel com dicas de atividades e escolhas que podem adotar nas suas rotinas de modo a melhorarem a sua saúde mental e física para estarem melhor equipados para lidar com o *stress*. Os temas abordados pelo grupo foram: “hábitos de sono saudáveis” (VS), “socializar com os outros” (RW), “exercício físico” (FT), “evitar beber, fumar ou tomar comprimidos ou drogas para relaxar” (ET), “conheça os seus limites” (IS), “humor” (IM), “alimentação saudável” (DR), “fazer intervalos” e “criar um plano equilibrado” (dinamizadoras). Dos temas abordados, o que gerou maior polémica foi o “evitar beber, fumar ou tomar comprimidos e drogas para relaxar” que uma das dinamizadoras entregou propositadamente ao ET visto ser um dos elementos que tem apresentado mais problemas nesta questão. Durante a discussão deste tema, alguns advogaram que as drogas ajudam a pessoa a acalmar-se e o ET apresentou-se a favor do consumo de substâncias psicotrópicas. De igual modo o IM nesta altura revelou ao grupo que costuma fumar ocasionalmente “liamba”. Outros participantes, como o DR revelaram fumar tabaco ocasionalmente, e este diz que apesar de querer deixar de o fazer, não consegue. Também no tema “conhecer os seus limites” o DR disse que “ninguém tem um limite”, e depois de o grupo ter se manifestado, este argumentou que cada pessoa tem vários limites, ou seja, não tem apenas “um” mas vai tendo patamares com limites o seguinte sempre mais alto que o anterior. Quando questionados de outras estratégias para lidar com o *stress* a VS acrescentou o “ouvir música”. No decorrer da atividade o IM apresentou um desempenho positivo, participando acertadamente na maioria das

discussões, mas tal deveu-se ao fato deste ter antes da atividade estado a ler os papéis com as descrições que estavam colocados em cima da mesa. De referir ainda que nesta atividade o FT apresentou-se relutante em ler o papel, possivelmente por ter dificuldades em ler em voz alta, pelo que a dinamizadora deixou que esse arranjasse uma alternativa, que foi pedir ao DR para ler o seu papel. Também o IS apresentou algum desconforto ao ler o seu papel apesar de o ter lido de forma autónoma.

Na Atividade 3, a dinamizadora elucidou os participantes sobre diferentes técnicas de relaxação que podem utilizar caso estejam a sentir *stressados*, dando exemplos de situações em que podiam aplicar. Como os “Exercícios de respiração” no autocarro ou durante uma discussão, “Exercícios de relaxação progressiva dos músculos” antes de dormirem e “Exercícios de visualização” em situações que lhes causem desconforto. Os participantes foram alertados para o fato de que na próxima sessão terão de dizer quais dos exercícios de relaxação utilizaram e em que situações o fizeram. Durante esta altura os participantes compreenderam a importância da relaxação para libertar o *stress*, e compreenderam a tarefa dada.

Por fim, na atividade de retorno à calma de modo a introduzir a atividade “Estou só preocupado” foi apresentada uma citação de Winston S. Churchill traduzida para português “Quando olho para trás em todas estas preocupações, lembro-me da história de um senhor velho que no seu leito de morte disse que durante a sua vida toda tinha tido muitos problemas, muitos dos quais nunca chegaram a acontecer”. Já na atividade de relaxação, a maioria dos participantes apresentou dificuldades em manter-se relaxados e concentrados, e.g.: o DR que manteve os olhos abertos o tempo inteiro e ainda esteve a mexer-se na cadeira e e.g.: FT que esteve a mexer no telemóvel durante a relaxação. Por outro lado, a VS e o IS tentaram manter o foco na tarefa, tendo sido os elementos que se destacaram nesta fase com um desempenho positivo.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de “Lidar com o *stress*”, bem como das estratégias para o evitar. Apesar de terem sido cumpridas as atividades planeadas, os participantes apresentaram-se bastante agitados devido também ao calor dentro da sala, tendo sido necessário fazer várias chamadas de atenção ao barulho, e a adoção de comportamentos disruptivos, principalmente por parte do IM.

Sessão 13: Lidar com acusações e críticas

Sessão nº13

Data: 27-04-2017

Tema: Lidar com acusações e críticas

Presenças: DR, HC, VS, IS, ET (5)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	Em substituição a dizerem em que situações aplicaram as técnicas de relaxação da sessão anterior, foi pedido que dessem um exemplo de uma situação que o podiam ter feito e que técnica teriam utilizado.	Participantes não realizaram a tarefa dada na sessão anterior. Permitir aos mesmos refletir sobre as situações que lhes causam stress, e de pensarem nas técnicas que poderiam ser mais eficazes para si.
Atividade 1	Sim	Em substituição a preencherem a primeira linha, fazer a discussão e só depois preencher a segunda linha, os participantes preencheram as duas linhas de uma vez e foi feita uma discussão final.	Rentabilizar o tempo da atividade. Permitir aos participantes fazer uma comparação imediata entre a primeira e segunda tarefa e apontar as diferenças.
		Participantes com dificuldades no preenchimento, foi permitido que completassem a tabela durante a discussão.	Permitir aos participantes ouvir exemplos dos outros participantes, de modo a basearem-se nestes e aplicarem autonomamente à sua situação.
		Dinamizadora preencheu a tabela junto com uma das participantes.	Participante com problemas visuais. Facilitar o envolvimento desta na tarefa.
Atividade 2	Sim	Dinamizadora realizou o desenho junto com uma das participantes mediante o que está lhe pedia para desenhar.	Participante com problemas visuais. Facilitar o envolvimento desta na tarefa.
Relaxação	Sim	-	-
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram cinco dos oito atuais participantes, tendo o IM e o FT sido os elementos ausentes. Os restantes elementos chegaram à sessão dentro do tempo de

43

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

tolerância, pese embora, o DR e o HC tenham tido de sair trinta minutos mais cedo por razões pessoais relacionadas com terem de cuidar do filho e compromissos. Antes do início da sessão o DR justificou que faltou à sessão anterior porque teve de ficar a cuidar do filho, ao que as dinamizadoras deram a possibilidade de caso esteja nessa situação, pontualmente poderá trazer o filho à sessão. Nesta altura o HC partilhou com o grupo também que faltou à sessão anterior porque teve de assistir a ecografia do filho, este solicitou que lhe fosse fornecido o número da equipa em Caxias para falar com o técnico responsável, não tendo entrado em detalhes do motivo da necessidade do contacto. De notar que o DR não chegou a entregar a justificação do FT, tal como combinado, e após conversa com técnicos da equipa a técnica responsável pediu que fosse prestado especial atenção a este aspeto, dado que no contacto telefónico feito à mãe esta deu a entender que o filho FT poderia não regressar a Portugal pondo em risco o processo na equipa visto que este não comunicou sequer que iria sair do país.

No Diálogo inicial, foi feita a revisão dos temas da sessão anterior “Lidar com o stress” bem como dos passos para fazê-lo de uma forma eficaz. Nesta altura o DR e a VS destacaram-se com um desempenho positivo, visto que foram capazes de rechamar o conceito aprendido e defini-lo sem precisarem de ajuda. Porém, nenhum dos participantes realizou a tarefa dada na sessão anterior, em que tinham de aplicar alguns dos exemplos de técnicas de relaxação dadas (visualização, relaxação progressiva e respiração). Deste modo, a dinamizadora, em substituição pediu aos participantes que nomeassem uma situação que considerassem stressante e de seguida dissessem qual das técnicas seria para si mais fácil de aplicar. Nas situações de stress alguns dos exemplos dados pelos participantes foram: ir ao tribunal, trânsito, filas de espera, e ir ao aeroporto. Já quanto às técnicas de relaxação, a mais escolhida pelo grupo foi a de respiração, por dizerem ser a mais fácil de aplicar nas suas situações, tomando o exemplo do IS que deu o exemplo de aplicar as técnicas de relaxação durante o tempo em que está no tribunal, visto dizer ser uma situação que lhe causa bastante stress, exemplo que os restantes elementos concordaram.

Numa primeira instância os participantes foram introduzidos ao primeiro tema da sessão “Lidar com acusações”, estes foram questionados sobre o que entendiam por lidar com acusações e quais os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura estes responderam de forma satisfatória, participando na sua maioria espontaneamente sem ter sido necessário recorrer ao questionamento direto (e.g.: VS). Para além da definição dita pelos colegas e.g.: dizer que fizemos algo, ou dissemos algo, o DR completou acrescentando que as acusações poderiam ser verdadeiras ou falsas. Durante o

questionamento dos passos, de modo a incentivar a participação, e facilitar os participantes a chegar às diferentes etapas, foi-lhes dado o exemplo de que estavam a ser acusados de terem traído alguém.

Durante a Atividade 1 “Lidar com acusações”, foi entregue a cada um dos participantes uma tabela para preencherem com os tópicos “Situação”, “Pensamento” e “Comportamento”, tendo sido igualmente solicitado que tirassem aleatoriamente um papel com uma situação. As situações que calharam a cada elemento foram: “Foste tu quem comeu o almoço que ia levar para o trabalho” (exemplo dado pela dinamizadora) “Foste tu que disseste ao patrão que eu tinha chegado tarde ao trabalho” (ET), “Foste tu que estragaste a play-station” (DR), “Foste tu que constaste a toda a gente aquele segredo que te pedi para guardar” (VS), “Roubaste e por isso é que tens esse dinheiro (HC e dinamizadora)”, “Fizeste batota por isso é que ganhaste no jogo” (IS). De seguida, foi dada a instrução de que na primeira linha teriam de para a situação primeiro escrever o comportamento e depois o pensamento, e contrariamente, na segunda linha primeiro escrever o pensamento e o comportamento. Apesar de alguma relutância inicial por parte do HC, todos os participantes realizaram a atividade, embora a VS tenha necessitado de apoio da dinamizadora para preencher a tabela. Na discussão final os participantes aperceberam-se de como é importante primeiro pensar e depois agir, visto que quando o fizeram nos exemplos as respostas/comportamentos revelaram-se mais positivos. Recorrendo à situação do DR “Foste tu que estragaste a play-station”, este o seu comportamento na primeira parte foi responder “não fui eu” associado de seguida ao pensamento, “Mas porquê que ele está a dizer que fui eu?”. Já na segunda etapa, em que primeiro escreveu o pensamento e só depois o comportamento, este escreveu que teria pensado “Não fui eu, mas foi o meu filho” e teria tido como comportamento “Pagar-lhe uma play-station nova”. No que respeita às duas situações que foram iguais para dois dos intervenientes “Roubaste por isso é que tens esse dinheiro”, as respostas foram similares e consensuais tendo convergido no sentido de tentar averiguar o porquê da acusação. Ainda na discussão, a VS também referiu que apesar de saber o que é mais certo fazer acaba por fazer à mesma a opção que não é a mais correta. De referir ainda que no decorrer da tarefa alguns participantes apresentaram dificuldades em preencher a tabela (DR e ET) e foi dada a possibilidade de preencherem durante a discussão enquanto ouviam os exemplos dos colegas.

Numa segunda instância da sessão, antes de serem introduzidos ao outro tema, foi pedido aos participantes na Atividade 2 “Lidar com críticas – O artista e o crítico” que fizessem um desenho anónimo sobre a natureza para depois também de forma anónima

um colega dizer um elogio e uma crítica ao respetivo desenho. Dados aos problemas de saúde de uma das participantes, e conseqüentemente a reduzida visão que apresenta a dinamizadora realizou o desenho por esta mediante as suas instruções. Na discussão, estes referiram não ter sentido diferenças entre dizer uma crítica ou um elogio ao desenho do colega, e que também as críticas feitas poderiam ser usadas de forma construtiva (e.g.: IS). Os elogios dados foram: diversidade na natureza, muito bonita a árvore faladora, eu gosto do sol (desenho do sol). Por outro lado, as críticas foram: um pouco disperso, muito murcha (referente ao desenho da árvore), tens de desenhar mais vezes. O HC e o DR não realizaram a atividade, tendo nesta altura já se ausentado pelos motivos acima descritos.

De seguida foi apresentado o segundo e último tema da sessão “Lidar com críticas”, estes foram questionados sobre o que entendiam por lidar com críticas e quais os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura, os participantes no geral foram capazes de responder de forma satisfatória às questões, pese embora, tenha sido necessário recorrer ao questionamento direto.

Por fim, na atividade de Relaxação “Contração e Descontração” os três elementos permaneceram sentados nas cadeiras enquanto lhes eram dadas instruções para contraírem e descontraírem diferentes partes do corpo. O ET foi o elemento que apresentou maiores dificuldades em permanecer concentrado e relaxado durante a realização da tarefa, e não realizou a maioria das instruções fornecidas. Ainda assim, o IS e a VS destacaram-se com um desempenho positivo, tendo-se apresentado relaxados e focados na tarefa realizando o que lhes era solicitado.

Reflexão Pessoal:

Durante a sessão os participantes apresentaram-se bem-dispostos e recetivos, tendo participado na sessão de forma positiva, com a redução da necessidade de serem feitos reparos sobre as posturas, uso de telemóveis, bonés ou mesmo outros comportamentos disruptivos. Sendo que o IS referiu mesmo para as dinamizadoras, antes de serem entregues as folhas de avaliação da sessão, que tinha gostado da sessão. Tal pode dever-se ao fato de ter sido incorporada uma atividade de desenho, e este gostar de desenhar. De notar que com a ausência do amigo FT o DR revelou-se mais concentrado na sessão. Também o HC tem vindo a notar uma melhoria significativa na sua postura na sessão e já intervém quando são solicitados voluntários, contrastante com a postura defensiva e fechada que apresentava no início. Já a VS, por vezes refugia-se na sua condição para evitar fazer tarefas, situação a ter em conta em futuras sessões. Face ao

tema apresentado, de um modo geral, o grupo compreendeu a importância de lidar com acusações e críticas da forma mais correta.

Sessão 14: Lidar com o fracasso

Sessão nº14

Data: 04-05-2017

Tema: Lidar com o fracasso

Presenças: IS, ET, RW, HC (4)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Em vez de ter sido apresentada uma imagem do Michael Jordan foi apenas questionado se sabiam quem era.	Aumentar o tempo útil da tarefa.
Atividade 2	Sim	Em substituição de terem de escrever num papel os sinais de que estavam com medo de falhar, cada um dos sinais foi numerado.	Garantir o anonimato na realização da tarefa, e associar o sinal a um número de modo a aumentar a exteriorização dos sentimentos e a partilha em grupo.
Relaxação	Sim	-	-
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram quatro dos oito atuais participantes, tendo o IM, FT, DR, VS sido os elementos ausentes. Os restantes participantes chegaram à sessão dentro do tempo de tolerância e alguns antes da hora prevista (IS, ET, RW), pese embora, HC tenha chegado depois da hora, estando a decorrer na altura a Atividade 1, e informou que se tinha atrasado porque tinha adormecido. De notar que a VS informou a equipa em Caxias de que iria ter de faltar por causa de uma consulta, e o DR pediu ao HC para avisar que não viria à sessão por motivos de doença do filho, embora não tenha entregue justificação. Nesta altura da sessão foi entregue ao RW a nova calendarização do programa com o feriado de 15 de junho retificado.

No Diálogo inicial, foi feita a revisão dos temas da sessão anterior “Lidar com acusações e críticas” bem como dos passos para fazê-lo de uma forma eficaz. Nesta altura o IS destacou-se com um desempenho positivo, visto que foi capaz de rechamar o conceito aprendido e defini-lo sem necessitar de ajuda, nem de recorrer ao questionamento

48

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

direto. Já na aplicação do conceito no dia-a-dia, os elementos não fizeram a tarefa proposta para casa, mas foram capazes de enumerar situações do quotidiano em que o conceito possa ser aplicado, tomando o exemplo do IS, que disse que os passos para lidar com acusações poderiam ser usados numa situação de jogo em que estivesse a ser acusado de “fazer batota”.

Na apresentação do tema “Lidar com o fracasso”, estes foram questionados sobre o que entendiam por lidar com o fracasso e quais os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura estes responderam de forma satisfatória, embora apenas o IS tenha participado de forma espontânea, ao passo que os outros participantes necessitaram de questionamento direto. Durante o questionamento dos passos, de modo a incentivar a participação, e facilitar os participantes a chegar às diferentes etapas, foi-lhes dado o exemplo de que não tinham sido selecionados numa entrevista de emprego.

Durante a Atividade 1 “Situação, Lição e Consequência Positiva”, partindo do exemplo da dinamizadora “Tentei entrar numa discoteca mas fui barrada” os participantes apresentaram as seguintes situações: “Falhar um penalti”, “Pedir a uma rapariga para a conhecer e ela barrar”, “Fui mal educado com um amigo”, “Não jogar muito bem, porque tinha de ter passado a bola mais vezes”, “Nas aulas de inglês tinha mais notas” ou ainda deram como exemplo “Apostei no placar e não ganhei”. Já quando solicitado que tirassem lições das respetivas situações estes referiram, nomeadamente: “Esperar ter 18 anos para entrar numa discoteca”, “Tinha que treinar mais o penalti”, “Tentar outra vez”, “Pensar antes de agir”, “Tenho de passar mais a bola”, “Tens de estudar mais e estar mais atento nas aulas”. De referir que quando questionado de qual foi a tarefa mais fácil, se foi pensar numa lição para a sua situação ou à do colega, estes disseram que foi mais fácil pensar na situação do colega, corroborando a perspetiva que já tinha sido abordada em sessão de que distanciar da situação ajuda a ter mais clareza sobre a mesma. Por fim, na consequência positiva, foi onde os participantes apresentaram mais dificuldades e referiram “Já sei marcar penalti”, “Pode ser que para a próxima consiga”, “Não era um bom amigo”, “Para a próxima vou-me esforçar mais e tentar ser melhor” e “As aulas de inglês podem ajudar muito no futuro”. No geral os participantes compreenderam a tarefa, e tiveram um desempenho positivo, pese embora alguns e.g. HC, IS, ET tenham necessitado de ajuda por parte das dinamizadoras

Tabela 1 - Atividade 1 "Situação, Lição e Consequência Positiva" Síntese respostas participantes

Situação em que fracassou	Lição	Consequência Positiva
Tentei entrar numa discoteca, mas fui barrada.	Para a próxima vou para a discoteca mais cedo.	Poupei dinheiro e os meus amigos disseram que estava demasiado cheio.
Falhar um penalti.	Tinha que treinar mais o penalti.	Já sei marcar penalti.
Pedir a rapariga para conhecer e ela "barrou-me"	Tentar outra vez.	Pode ser que para a próxima consiga.
Fui mal-educado com um amigo.	Pensar antes de agir.	Não era um bom amigo.
Estava a jogar à bola e perdi o jogo.	Tenho de passar mais a bola.	Para a próxima vou-me esforçar mais e tentar ser melhor.
Nas aulas de inglês tinha más notas.	Tens de estudar mais e estar mais atento nas aulas.	As aulas de inglês podem ajudar muito no futuro.

Na Atividade 2 "Estratégias para lidar com o fracasso", primeiramente foi feita uma auscultação da sala no sentido de averiguar quais eram os sinais que o grupo apresentava que indicava que estava com medo de falhar e que estratégias poderiam adotar. Nesse sentido cada um dos sinais foi numerado de 1 a 5, com as seguintes correspondências: 1- Hesitar perante novas experiências ou novos projetos mais desafiantes, 2- Autossabotagem, 3- Ansiedade em demasia, 4- Baixo auto estima, e 5- Perfeccionismo. Partindo daí foi pedido aos participantes que escrevessem numa folha o número dos sentimentos mais frequentes que já sentiram que os alertou que estariam com medo de falhar, tal como ilustrado na figura abaixo.

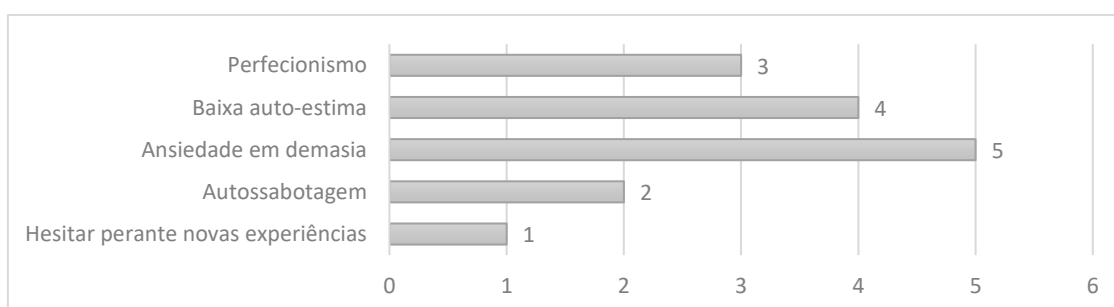


Figura 1 - Atividade 2 "Estratégia para lidar com o fracasso" sinais de medo de falhar respostas

Na segunda fase da atividade, foi pedido aos participantes que escrevessem num papel os medos que tinham/já tiveram tendo as respostas sido: "Tenho medo de falhar no meu sonho", "Mãe", "Ir ao exame de condução e não passar", "Medo de falhar com as minhas

filhas”. De seguida em grupo foram pensadas em estratégias para superar os medos referidos, o grupo no geral apresentou boas estratégias para as situações, tais como treinar mais no caso do exame de condução, dar o melhor de si no caso do medo de falhar com as filhas, acreditar em si e ter confiança em como consegue no caso do medo de falhar no seu sonho, e ter um plano e dar o melhor de si e para si referente ao medo de falhar às expectativas da mãe.

Por fim na atividade de Relaxação “Live your dreams”, os participantes foram apresentados a um vídeo sobre como lidar com o fracasso para que refletissem de como devem manter-se resilientes de modo a conseguirem alcançar os seus objetivos. Todos os participantes assistiram o vídeo com atenção, e apresentaram agrado face à visualização do mesmo tendo preferido este formato às técnicas de relaxação já apresentadas.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes apresentaram um bom desempenho, tendo participado na sessão e adotado um comportamento adequado com as dinamizadoras bem como com os colegas. Os mesmos também manifestaram agrado em relação à sessão e assimilaram satisfatoriamente os conhecimentos pretendidos. Na atividade de relaxação foi evidente que os participantes apresentaram maior agrado a este género de relaxação/reflexão mais direcionado para o discurso motivacional, do que às técnicas anteriormente praticadas, pelo que deve ser equacionado a possibilidade de haver mais intervenções deste género em detrimento das técnicas de relaxação aos quais apresentam uma maior resistência.

Sessão 15: Controlo da raiva

Sessão nº15

Data: 11-05-2017

Tema: Controlo da raiva

Presenças: IS, RW, VS (3)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Solicitar a todos os participantes que partilhassem com o grupo o seu “Time Out Plan”.	Nenhum dos participantes voluntariou-se para responder.
		Dinamizadora preencheu o papel junto com uma das participantes.	Participante com problemas visuais.
Atividade 2	Sim	Dinamizadora preencheu o papel junto com uma das participantes.	Participante com problemas visuais.
Relaxação	Sim	Em vez de colocar as cadeiras em círculo, foram colocadas as cadeiras em fila, viradas alternadamente para lados opostos.	Impedir os participantes que não estavam a realizar a atividade de influenciar os restantes na sua realização.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram apenas três dos oito atuais participantes, nomeadamente IS, RW e VS. No Diálogo inicial, foi feita a revisão dos temas da sessão anterior “Lidar com o fracasso” bem como dos passos para fazê-lo de uma forma eficaz. Nesta altura o RW destacou-se com um desempenho positivo, visto que foi capaz de rechamar o conceito aprendido sem necessitar de ajuda, nem de recorrer ao questionamento direto, pese embora, tenha apenas respondido após verificar que os outros colegas não se recordavam. Na identificação do que entendiam por “Lidar com o fracasso”, todos os elementos do grupo apresentaram um desempenho positivo tendo sido capazes de definir o tema de forma satisfatória. Já na aplicação do conceito no dia-a-dia, os elementos não fizeram a tarefa proposta para casa, mas foram capazes de enumerar situações do quotidiano em que o conceito possa ser aplicado, tomando o exemplo da VS, que, não obstante ter faltado à sessão anterior, enunciou como situação para aplicar os passos para lidar com o fracasso, alguém que não tivesse sido selecionado numa entrevista de emprego.

52

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

Na apresentação do tema “Controlo da raiva”, estes foram questionados sobre o que entendiam por “raiva”, qual a importância de saber controlar este sentimento, bem como os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura os elementos da sessão responderam de forma satisfatória, apesar de na sua maioria ter sido necessário recorrer ao questionamento direto e também a algumas pistas verbais.

Durante a Atividade 1 “Time Out Plan”, na primeira fase foi solicitado aos elementos do grupo que de acordo com o excerto visualizado fizessem um “Time Out Plan” para uma das personagens, sendo que o vídeo exibia uma discussão entre um casal em que o marido foi embriagado para o trabalho da mulher e acabaram por discutir, e ainda o marido agrediu um dos colegas da mulher, tendo no final a mulher pedido o divórcio. Quando questionados de qual das personagens escolheram para fazer um intervalo, os participantes apresentaram várias respostas tais como: o marido, a mulher, tanto o marido ou a mulher ou ainda outro interveniente na história e.g.: o chefe da mulher e a amiga da mulher que também apareciam no excerto. Como justificação para a escolha das suas personagens, estes disseram que no caso do marido e da mulher, que precisavam de fazer um intervalo porque estavam ambos a exaltar-se, enquanto que os outros intervenientes estavam a piorar a situação e por isso precisavam igualmente de um intervalo. Por outro lado, locais para fazer o “Time Out” o local escolhido pela maioria foi a rua tendo também sido mencionado uma sala privada dentro do local de trabalho da mulher. Finalmente, as estratégias utilizadas prendiam-se na adoção de um discurso mais assertivo e adequado por parte de ambos, sendo que o grupo concordou que provavelmente se as personagens tivessem feito um “Time Out” o desfecho teria sido diferente. Na segunda fase da sessão foi pedido aos participantes que escrevessem o seu próprio “Time Out Plan” para uma situação de raiva que tenham experienciado no passado ou que ainda vá acontecer, no geral os participantes compreenderam a tarefa pedida, e foram capazes de cumpri-la, ainda que quando questionados voluntários para ler o seu plano, nenhum deles se ofereceu, pelo que todos os elementos do grupo tiveram de ler os seus planos. Na discussão final, os participantes foram capazes de compreender a importância de fazer um intervalo para a gestão de conflitos no seu dia-a-dia.

Na Atividade 2 “Self Talk”, foi entregue aos participantes duas folhas, uma para descreverem uma situação em que tenham sentido raiva (antes, durante e depois), e posteriormente escrevessem os “Self Talk’s”, ou seja, os pensamentos positivos ou negativos que tiveram durante esses momentos, para que posteriormente sublinhassem os “Self Talk’s” negativos e os colegas substituíssem por positivos. De forma a elucidar

a realização da tarefa foi dado como exemplo a situação de alguém que está num bar e o amigo leva com uma garrafa na cabeça. Assim, as situações apresentadas pelos participantes foram: estava com os amigos a ver o jogo e a polícia apareceu e disse que estavam a fazer muito barulho (RW), estava com uma amiga apareceu um fiscal, não tinham bilhete e o fiscal falou com ambas de forma inadequada (VS), e estava com os amigos na rua e apareceu um bêbado a chatear (IS). Quando pedido aos colegas do grupo que dessem respostas positivas para os “self talk’s” negativos dos colegas, alguns exemplos são: perante o facto do RW ter dito que quando a polícia foi abordar-lhes ficou chateado, o IS respondeu que poderia tentado ter evitado fazer muito barulho; ou mesmo o próprio IS que face à sua situação em que um senhor embriagado abordou o seu grupo de amigos, este disse que apesar de ter ficado aborrecido no início acabou por perceber que o senhor estava bêbado e assumiu como estratégias afastarem-se da situação. De notar que o “self-talk” da Vanessa era maioritariamente positivo, embora a mesma tenha comentado no início da sessão que tem dificuldades em controlar a raiva nesses momentos e que maioritariamente age e só depois pensa. Na discussão final, o grupo foi capaz de compreender que à semelhança de fazer um intervalo, em situações de conflito, manter um “self talk” positivo, ajuda a que a situação tenha um desfecho mais positivo, sendo que os mesmos assumiram que usavam ambas as estratégias, mas de forma inconsciente.

Por fim, na atividade de Relaxação “Controlo da raiva” os três elementos permaneceram sentados nas cadeiras enquanto lhes eram dadas instruções para a atividade. A VS foi a única a seguir do início ao fim as instruções da dinamizadora, ao passo que os restantes participantes se mostraram inquietos e não acompanharam as instruções fornecidas. Apesar da estratégia de em vez de fazer a relaxação em círculo, fazerem em fila de forma alternada, o IS e o RW apresentaram-se maioritariamente distraídos e descentrados da tarefa.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes apresentaram um bom desempenho no decorrer da sessão, apesar de ser evidente o desagrado e desinteresse face à atividade de relaxação. Nesta sessão foi igualmente visível a diferença da dinâmica do grupo com poucos elementos, visto que os mesmos apresentaram-se mais inativos e menos participativos do que o costume, sendo que o IS adotou uma postura diferente com a presença do RW, uma vez que estes dão-se bem, notou-se que este que apresenta-se participativo e envolvido nas atividades, com a vinda do amigo que tem uma postura de desinteresse apresentou igualmente uma postura menos participativa não tendo na maior parte do tempo seguido

as instruções da dinamizadora na relaxação contrariamente ao comportamento exibido em sessões anteriores.

Sessão 16: Avaliação Intercalar 2

Sessão nº16

Data: 18-05-2017

Tema: Avaliação Intercalar 2

Presenças: IS, HC, RW (3)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	Na revisão do tema da sessão, os participantes foram questionados de exemplos de situações de controlo da raiva, e outro elemento do grupo ou o próprio, teriam de escolher qual a estratégia da aula anterior que iriam usar (Self Talk ou Time Out)	Participantes não fizeram a tarefa dada para casa.
Atividade 1	Sim	-	-
Atividade 2	Sim	Em vez de terem de escrever em papel as respostas, os participantes foram questionados um a um, sendo que os outros elementos só intervinham caso solicitado. Igualmente, pela mesma razão anterior, não foi feita a contagem das respostas certas/erradas.	Preferência pela linguagem falada em detrimento da linguagem escrita. Reduzido número de participantes.
Relaxação	Sim	Enquanto o colega estava a descrever o objeto de olhos fechados, o outro colega estava na outra ponta da sala com a cadeira virada ao contrário.	Impedir que vejam o objeto que o colega está a descrever.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram apenas três dos oito atuais participantes, nomeadamente IS, HC e RW. Sendo que o HC informou que faltou à sessão passada porque estava doente, e que iria ter de sair mais cedo porque tinha de ir ao médico por causa das amígdalas.

No Diálogo inicial, foi feita a revisão do tema e dos passos da sessão anterior “Controlo da raiva”. Quando questionados de qual o tema falado na sessão anterior os

participantes no geral não foram capazes de rechamar o tema apreendido, pelo que foi necessário fornecer pistas verbais, bem como recorrer ao questionamento direto para que estes definissem do que se tratava o “Controlo da raiva”. Já na aplicação do conceito no dia-a-dia, os elementos não fizeram a tarefa proposta para casa, pelo que lhes foi solicitado que enumerassem uma situação do dia-a-dia em que tivessem tido de controlar a raiva, e seleccionassem uma das estratégias apreendidas na sessão anterior (Self Talk e Time Out). Tomando o exemplo do HC que enumerou como situação o cenário de estar à espera seis horas no hospital porque estava doente, a que o RW enunciou como Self Talk positivo para o colega “O tempo que estou à espera vai valer a pena, porque quando for atendido vou-me sentir melhor”. De notar que os elementos do grupo, na sua maioria enunciaram o Self Talk como estratégia para controlar a raiva em detrimento do Time Out.

Durante a revisão dos temas apreendidos na sessão passada, na Atividade 1, em que eram apresentados vídeos e/ou imagens referentes aos vários temas e os participantes teriam de adivinhar a sessão correspondente, estes no geral apresentaram um desempenho positivo, tendo respondido maioritariamente com facilidade e sem ser necessário recorrer ao questionamento direto. Pese embora, por vezes não tenham sido utilizados os termos exatos da sessão, tomando o exemplo do tema “Autoconceito” a que os participantes se referiram como “Autoestima” (e.g.: HC). O tema em que os participantes apresentaram mais dificuldades em nomear foi o de reconhecer e expressar sentimentos, que segundo os mesmos, foi mais difícil por ser apresentado em vídeo e estarem muitas coisas a acontecer no excerto. Por outro lado, o tema em que estes apresentaram mais facilidade em responder foi o do “Controlo da raiva”, visto minutos antes ter sido feita a revisão desse tema.

Na Atividade 2, onde os participantes foram questionados individualmente sobre temas da sessão anterior, foi possível ver que estes apresentaram-se empenhados durante a realização da tarefa, e responderam à maioria das questões acertadamente, apesar de ter sido necessário recorrer a pistas verbais. Quanto aos temas abordados, as questões de resposta fechada foram as que os elementos do grupo responderam com maior facilidade, apesar de a referente ao “Autoconceito” ter levantado dúvidas. Já nas questões de resposta aberta, onde apresentaram mais dúvidas foi na enumeração de características que o definissem (HC), e na expressão através da comunicação não-verbal de três sentimentos (IS). De referir que o HC não ficou até ao fim da atividade porque teve de se ausentar da sessão.

Por fim, na atividade de relaxação, o IS voluntariou-se para dar início, e foi-lhe entregue uma fita-cola, para que o mesmo sem ver, apenas através do toque, descrevesse e o objeto ao colega RW para que o mesmo adivinhasse. Depois, foi feito o contrário, em que foi entregue ao RW um cotonete para o IS adivinhar. No geral estes apresentaram agrado em relação a atividade, e conseguiram dar pistas suficientes para que o colega conseguisse adivinhar de que objeto se tratava.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes apresentaram um bom desempenho no decorrer da sessão, tendo sido cumpridas todas as atividades antes do tempo previsto. Ainda assim, apesar de terem saído mais cedo da sessão, perto do final os participantes começaram a dar sinais de impaciência, e.g.: o IS na relaxação ter-se voluntariado e dizer “Para despachar”. Ou o facto do RW ter questionado em que data em que iriam ter um intervalo do programa.

Sessão 17: Recepção de convidado – Walid El Sayed (artista/músico)

Sessão nº 17

Data: 25-05-2017

Tema: Recepção de convidado – Walid El Sayed (artista/músico)

Presenças: IS, RW, VS (3)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial (5min)	Sim	-	-
Diálogo motivacional com convidado (80min)	Sim	Atividade adicionada ao programa.	Incentivar os participantes a darem melhores rumos às suas vidas e motivá-los a serem positivos perante situações adversas. Consciencializar os participantes das consequências negativas do comportamento delincente. Promover a coesão do grupo.
Discussão Final (5min)	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram apenas três dos oito atuais participantes, nomeadamente IS, VS e RW. Sendo que a VS entregou justificações das faltas dos dias 4 e 18 de maio.

Durante o discurso motivacional conduzido pelo artista Walid El Sayed, os participantes apresentaram-se atentos ao diálogo, e responderem sem hesitações às questões que lhes foram dirigidas, participando alguns até voluntariamente, tomando o caso da VS. O dinamizador abordou vários temas com o grupo, nomeadamente a delinquência, a pobreza, os consumos, lidar com o fracasso, seguir os sonhos/objetivos, sendo que para tal recorreu a exemplos de histórias da sua vida pessoal. No geral foi possível verificar que os participantes se apresentaram reflexivos com o diálogo, tendo interagido de forma positiva com o convidado.

Reflexão Pessoal:

Apesar do número reduzido de participantes o balanço da sessão foi bastante positivo. Quer pela humildade do artista, ou mesmo pela forma crua e informal como abordou os temas, que cativou e emocionou o grupo, inspirando os participantes a darem melhores rumos às suas vidas.

58

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

Sessão 18: Identificação do problema

Sessão nº 18

Data: 01-06-2017

Tema: Identificação do problema

Presenças: VS, DR, RW, HC (4)

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Não	Atividade cortada do planeamento.	Elemento do grupo com mobilidade reduzida.
Atividade 2	Sim	-	-
Atividade 3	Sim	Atividade foi realizada em grupo em vez de fazerem grupos de 4. Foi feita uma montagem com várias imagens e dado a possibilidade a cada um de escolher uma para que cada elemento do grupo pensasse num problema diferente para a mesma imagem.	Reduzido número de participantes. Promover a criatividade e o pensamento divergente. Permitir ter um leque mais diverso de exemplos de situações.
Atividade 4	Sim	Em vez de terem de escrever em papel os participantes foram questionados oralmente.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da comunicação escrita.
Atividade 5	Sim	Em vez de realizarem o role-play com as perspetivas positiva e negativa de encarar o problema, a dinamizadora enunciou as mesmas fornecendo exemplos ilustrativos.	Insuficiência de participantes para a realização de grupo. Cumprir o tempo estipulado para a sessão.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram quatro dos oito atuais participantes, nomeadamente VS, DR, RW e HC. Sendo que o HC informou que faltou à sessão passada porque a namorada que está grávida, sentiu-se mal, e avisou também que precisava de sair mais cedo porque recebeu um telefonema para que fosse buscar a sobrinha à creche. Nesta altura da sessão o DR também justificou a sua ausência na semana passada, alegando que

59

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

teve de tomar conta do filho, este também informou que trocou de número, e que teria de sair mais cedo, tendo assumido na altura de saída uma atitude hostil e perturbadora da sessão, visto que interrompeu a mesma de uma forma brusca para pedir a folha de avaliação de sessão. De referir ainda que antes do início da sessão o IS compareceu presencialmente para informar às dinamizadoras que devido a uma nova acusação em que este surge associado a um roubo, teria de deslocar-se a Lisboa para falar com a advogada. Tendo comparecido presencialmente porque está sem telemóvel para avisar.

No Diálogo inicial, foi feita a apresentação do novo módulo “Resolução de Problemas”. A dinamizadora começou por questionar o grupo se alguma vez tiveram um problema, pelo que todos responderam afirmativamente. Relativamente à forma como lidam com o problema, i.e., se costumam desistir ou enfrentar o problema, o grupo na sua maioria disse que depende da situação (e.g.: VS), ou que costuma tentar resolver o problema (e.g.: HC) mas que por vezes acabam por desistir se virem que não vale a pena.

Na apresentação do tema “Identificação do problema”, estes foram questionados sobre quais os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura estes apresentaram-se pouco participativos, embora alguns destes tenham respondido acertadamente e.g.: DR e VS, foi necessário recorrer várias vezes a pistas verbais, e ao questionamento direto, bem como a exemplos ilustrativos para cada um dos passos.

No decorrer da Atividade 2 – “Identificar o problema”, foi solicitado a cada um dos presentes que desenhasse uma bicicleta e após o fazerem trocaram de desenho com os colegas. Tendo os pares finais sido, dinamizadora1-dinamizadora2, RW-DR, VS-HC. Após terem feito o desenho foi pedido aos participantes que tentassem no desenho do colega identificar um problema, ou seja, um defeito na bicicleta desenhada pelos colegas. Alguns exemplos de problemas/defeitos identificados foram: sem pedais, sem assento, banco no sítio errado, sem buzina. Na discussão da atividade, os participantes referiram ter sido fácil identificar os defeitos na bicicleta do colega (e.g.: RW), e que confessaram que não se tinham apercebido de alguns dos defeitos dos seus desenhos (e.g.: VS). O DR referiu também que a sua bicicleta não tinha defeitos, apesar do colega RW ter referido um. A dinamizadora fez então um balanço da atividade, referindo que o que é considerado um problema para um, para outro pode não ser considerado um problema. Tomando o exemplo da pessoa que não desenhou uma buzina, se calhar pode ir na bicicleta e gritar para os peões de desviarem, ou ainda da pessoa que não desenhou o banco, possivelmente prefere andar de bicicleta de pé. Sendo que apesar de termos todos feito desenhos de bicicletas, a nossa visão de vê-la é diferente, sucedendo o mesmo para os casos em que temos um problema.

Durante a Atividade 3 – “Pensar num problema”, o dinamizador apresentou em PowerPoint uma montagem com várias imagens, nomeadamente: polícia, hospital, relógio, avião, bombeiro a apagar um fogo, senhor a acender um cigarro, dinheiro, sala de uma escola, prenda fechada. Após ter apresentado as imagens, a dinamizadora pediu a cada um dos participantes que seleccionassem uma das imagens, para que cada elemento do grupo pensasse num problema relacionado com a imagem. Nas respostas dadas pelos participantes foi possível verificar uma grande variedade de respostas para o mesmo problema, como o exemplo da imagem do relógio em que uma das respostas dadas foi “chegar atrasado” ou “relógio estragou-se”. Bem como uma boa capacidade de imaginação, e.g.: a imagem do bombeiro a apagar o fogo em que uma das associações feitas foi que “estava uma panela no lume”. Do resto da atividade, foi ainda possível verificar que a maioria das situações se basearam em problemas do quotidiano tendo o RW sido o único elemento que referiu uma situação fictícia.

Já na Atividade 4 – “Tipos de problema”, a dinamizadora começou por apresentar ao grupo dois tipos diferentes de problemas: problemas imediatos e problemas com tempo para pensar. De seguida mostrou aos participantes dois vídeos, onde tiveram de identificar qual o tipo de problema presente (imediato ou de médio prazo), bem como das sensações, pensamentos e sentimentos experienciados pelas personagens. Estes foram capazes de identificar com facilidade qual dos vídeos correspondia a um problema imediato (situação em que um rapaz confronta outra e acaba por agredi-lo) e a um problema de médio-prazo (trailer de um filme em que um senhor está condenado por um crime que não cometeu e pretende provar a sua inocência). Os participantes foram igualmente capazes de identificar os sentimentos vivenciados pelas personagens do vídeo, tendo enunciado como sentimento comum para ambos os vídeos, o sentimento de raiva. Quanto aos pensamentos das personagens, estes referiram “Vou dar-lhe um soco” no caso do vídeo em que está evidenciada uma situação de agressão, e “Porquê eu?” no vídeo referente a estar preso por um crime que não cometeu. Após a atividade foi pedido aos participantes que dissessem oralmente um problema que já se tenham deparado (imediato ou de médio-prazo) e foi-lhes ainda solicitado que identificassem o que pensou ou sentiu na situação. Os participantes foram capazes de enunciar de forma satisfatória exemplos de situações pessoais, bem como referir os sentimentos subjacentes às mesmas.

Por fim, na Atividade 5 – “Como encarar o problema”, a dinamizadora projetou diferentes formas de encarar o problema, de forma positiva e negativa, enunciando as consequências e desvantagens em adotar uma atitude negativa perante os problemas;

e reforçando a importância de assumir uma atitude positiva de modo a serem capazes de ultrapassar o problema com maior facilidade e estarem menos suscetíveis a desistir de solucioná-lo.

Reflexão Pessoal:

No geral os participantes compreenderam a importância de conseguir identificar o problema, tendo assimilado satisfatoriamente os tipos de problema existentes, e ainda compreendido a importância de assumir uma atitude positiva perante os problemas.

Também o feedback da sessão com o convidado foi bastante positivo, visto que contrariamente às outras sessões a VS, levando em consideração o incentivo dado pelo artista para que esta seguisse e investisse no seu sonho de desenhar, a participante realizou espontaneamente o desenho da bicicleta da Atividade 2, não tendo necessitado de apoio da dinamizadora. Esta referiu ainda que a vinda do convidado foi importante porque colocou-a a pensar, e o RW referiu que gostou por ter sido uma sessão diferente.

Sessão 19: Definir objetivos e recolher informações e Procurar alternativas

Sessão nº 19

Data: 08-06-2017

Tema: Definir objetivos e recolher informações e Procurar alternativas

Presenças: IS, VS, RW, DR, FT (5)

Nota: nesta sessão, visto os temas das sessões 18 e 19 estarem relacionados, foi feita uma adaptação das atividades propostas pelo manual de modo abordar os dois temas na mesma sessão.

Tema 1 (Sessão 18) – Definir objetivos e recolher informações, 55min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	-	-
Atividade 2		Em vez de escrever no quadro, a atividade foi mediada através do uso do computador, nomeadamente do PowerPoint.	Tornar a atividade mais interativa.
Atividade 3	Sim	Atividade mediada com recurso ao computador, nomeadamente o PowerPoint.	Tornar a atividade mais interativa.
Relaxação	Não	Atividade cortada do planeamento.	Encurtar a sessão, para serem realizadas outras atividades.
Diálogo final	Sim	-	-

Tema 2 (Sessão 19) – Procurar alternativas, 35min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	-	-
Atividade 2		Atividade cortada do planeamento.	Atividade redundante com outras atividades planeadas. Encurtar o tempo da sessão.
Atividade 3	Sim	-	-
Relaxação	Não	Atividade cortada do planeamento.	Encurtar a sessão, para serem realizadas outras atividades.
Diálogo final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram cinco dos oito participantes, tendo o FT voltado após um longo período ausente.

No Diálogo Inicial, foi feita a revisão do tema abordado na sessão anterior (“Identificação do problema”), bem como dos passos subjacentes ao mesmo. No geral, os participantes apresentaram um desempenho positivo. Por outro lado, quando questionados em que momento do dia-a-dia aplicaram os conhecimentos apreendidos, os mesmos revelaram não ter realizado a tarefa, pelo que a dinamizadora sugeriu que pensassem num problema que pudessem ter tido, e outro colega pensasse na alternativa para solucioná-lo, tendo os participantes realizado a atividade de forma satisfatória.

Na primeira parte da sessão os participantes foram apresentados ao novo tema “Definir objetivos e recolher informações”, tendo sido questionados de quais achavam que seriam os passos para fazê-lo corretamente. Nesta altura, os participantes no geral foram capazes de chegar aos passos, pese embora tenha sido necessário fornecer pistas verbais e recorrer ao questionamento direto.

No decorrer da Atividade 1 “Encontra o Wally”, foi apresentado aos participantes uma imagem do Wally em PowerPoint e pedido que prestassem atenção aos detalhes da imagem, para depois terem de encontrá-lo no slide seguinte. No geral, os participantes conseguiram realizar a atividade sem dificuldades, tendo conseguido identificar corretamente o problema, objetivo, barreiras, facilitadores inerentes à tarefa, com destaque ao desempenho apresentado pelo DR, VS e IS.

Já na Atividade 2 “Barreira ou Facilitador”, a dinamizadora começou por explicar aos participantes que em todos os problemas existem barreiras e facilitadores, tal como evidenciado na atividade anterior. De seguida, apresentou em PowerPoint exemplos (Tempo, Estado de espírito, Dinheiro, Competências, Oportunidade) para que dissessem em que contexto eram facilitadores ou barreiras. No geral todos os participantes participaram de forma positiva, tendo sido capazes de enumerar com facilidade circunstâncias em que os exemplos dados pudessem funcionar como barreiras ou facilitadores. Tomando o exemplo da VS que enumerou no tema “competências” o não saber ler, como uma possível barreira para o dia-a-dia.

Por fim, no exemplo prático da Atividade 3 “Vou imigrar”, os participantes foram apresentados a uma situação, onde em conjunto, tiveram de preencher uma tabela (conforme ilustrado abaixo) respondendo aos tópicos “qual o problema?”, “objetivo”, “facilitadores”, “barreiras”, e no fim para cada objetivo verificar se são reais ou não, tendo o problema da questão da aprendizagem da língua, o que suscitou mais discussão no grupo.

Tabela 2 - Sessão 18 - respostas Atividade 3 "Vou imigrar"

Problemas	Objetivo	Facilitador	Barreira
País	Escolher o melhor país para nós	Ter conhecimento de uma língua	Não saber falar outras línguas
Arranjar/tentar arranjar dinheiro	Arranjar o dinheiro	Trabalho	Não ter competências
Língua	Aprender a falar chinês	Ter um amigo chinês. Tirar um curso.	Não perceber nada da língua chinesa.
Falta de competências	Estudar	Ter capacidades intelectuais.	Não prestar atenção/Não ir às aulas. Escola ser longe

Na segunda parte da sessão, foi feita uma pequena introdução ao tema “Procurar alternativas”, tendo iniciado com a Atividade 1 “Procurar alternativas – Pensamento divergente”, onde foram apresentados aos participantes alguns objetos, e os estes tiveram de pensar em diferentes usos para os mesmos. No geral os participantes apresentaram um desempenho positivo e foram capazes de enumerar diferentes usos para os objetos, como no caso do copo em que os mesmos referiram que podia ser usado para plantar algo, para fazer música, para beber água, para colocar lápis/canetas; por outro lado o lápis foi o objeto em que apresentaram maiores dificuldades tendo referido que servia e.g.: para escrever, para apagar (lápis com borracha numa das extremidades). No final da discussão foi feita uma ponte para o tema da sessão, em que foi mostrado aos participantes que da mesma forma que uns objetos têm aparentemente mais opções de uso do que outros, os problemas têm diferentes alternativas, ou seja, diferentes possibilidades de escolha para tentar solucioná-los.

Por fim na Atividade 3 “Procurar alternativas – exemplos práticos”, foi entregue a cada um dos participantes um papel com uma situação, em que estes deveriam sugerir diferentes alternativas para lidar com a situação. Os mesmos no geral apresentaram um desempenho positivo, tendo todos sugerido opções de resposta para todas as situações apresentadas. Tomando o exemplo da situação “Estou numa sala e um rapaz está sempre a olhar para mim, e estou a sentir-me incomodado. O que faço?” em que as algumas das respostas dadas pelo grupo foram: “pergunto o que quer”, “olho de volta”, “desvio o olhar” ou “vou-me embora”.

Reflexão Pessoal:

A dinâmica da sessão sofreu uma ligeira alteração com a presença do FT que frequentemente mostra sinais de desinteresse. Ainda assim, no geral os participantes foram capazes de assimilar de forma satisfatória os conceitos abordados.

Sessão 20: Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas e Fazer um plano executá-lo e avaliá-lo.

Sessão nº 20

Data: 22-06-2017

Tema: Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas e Fazer um plano executá-lo e avaliá-lo.

Presenças: ET, IS, FT.

Nota: nesta sessão, visto os temas das sessões 20 e 21 estarem relacionados, foi feita uma adaptação das atividades propostas pelo manual de modo abordar os dois temas na mesma sessão.

Tema 1 (Sessão 20) – Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas, 50min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Sim	Em vez de terem de escrever os participantes foram questionados oralmente.	Facilidade da comunicação oral em detrimento da escrita.
Atividade 2	Sim	Em substituição a terem de fazerem a atividade proposta, foi feita uma breve síntese do peso (quantitativo e qualitativo) das alternativas.	Atividade proposta redundante com outras atividades. Rentabilizar o tempo da sessão de modo a serem realizadas outras atividades.
Relaxação	Não	Atividade cortada do planeamento.	Rentabilizar o tempo da sessão de modo a serem realizadas outras atividades.
Discussão Final	Sim	-	-

Tema 2 (Sessão 21) – Fazer um plano, executá-lo e avaliá-lo, 40min			
Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo inicial	Sim	-	-
Atividade 1	Não	Atividade cortada do planeamento.	Existência de elemento com mobilidade reduzida.
Atividade 2	Sim	-	-
Relaxação	Não	Atividade cortada do planeamento.	Rentabilizar o tempo da sessão de modo a serem realizadas outras atividades.
Discussão Final	Sim	-	-

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram três dos oito participantes, tendo o ET voltado após um longo período ausente, e informado que já não está no trabalho, e por esse motivo é que retornou às sessões. De referir também que o FT chegou atrasado à sessão durante o momento em que estava a ser realizada a Atividade 1.

No Diálogo Inicial, foi feita a revisão dos temas abordados na sessão anterior (“Definir objetivos e recolher informações” e “Procurar alternativas”). Uma vez que os participantes não fizeram a tarefa dada na sessão anterior em que teriam de aplicar os conhecimentos no quotidiano, a dinamizadora propôs que usassem o problema que o ET teve no trabalho em que o seu supervisor o tratava mal e por isso decidiu sair, e pensassem em barreiras e facilitadores para solucioná-lo. Os participantes nesta fase apresentaram um desempenho positivo, visto que foram capazes de encontrar barreiras e.g.: estarem longe de casa (algarve) e não poderem logo ir embora, e facilitadores e.g.: terem outras propostas de trabalho.

Na primeira parte da sessão os participantes foram apresentados ao tema “Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas”, tendo na Atividade 1 “Prós e Contras” sido apresentadas várias imagens (escova de dentes, carro, óculos, telemóvel, guarda-chuva, dinheiro) em que estes teriam de referir para cada uma delas uma vantagem e uma desvantagem. No geral os participantes apresentaram um desempenho positivo, tendo sido capazes de referir vantagens e desvantagens para todas as imagens e feito o *transfer* da atividade para o tema da sessão. Com destaque ao desempenho apresentado pelo IS. Nesta fase da sessão também o FT chegou, tendo este participado de forma satisfatória.

Já na Atividade 2 “Peso das alternativas”, explicou que na escolha de alternativas é importante ter em conta o peso quantitativo e qualitativo das mesmas, tendo apresentado exemplos elucidativos ao que os participantes completaram e compreenderam de forma satisfatória.

Na segunda parte da sessão, foi apresentado o último tema “Fazer um plano, executá-lo e avaliá-lo”, tendo os participantes na Atividade 2 “Aplicar plano – situação real”, tido de pensar em grupo na pior coisa que lhes poderia acontecer. Nesta altura estes referiram vários cenários e.g.: ser preso, problemas de saúde, tendo este último sido aquele que teve mais votos. Dentro dos problemas de saúde, grupo escolheu a situação de repentinamente ter perdido a visão, e que teriam agora de reaprender a fazer as suas tarefas do quotidiano. Posteriormente, foi pedido aos participantes que preenchessem

em grupo uma folha com os diferentes passos para solucionar o problema, conforme ilustra a tabela abaixo. De referir que durante a escolha do problema a abordar, o ET referiu que ir preso era pior que ter um problema de saúde, afirmação discordada pelo colega IS que referiu que quando se vai preso sai-se ao contrário de quando se está doente. Durante o preenchimento da ficha os mesmos no geral apresentaram unanimidade nas respostas dadas, tendo partilhado o caso de um rapaz que conhecem no bairro que é cego e consegue realizar a sua vida naturalmente, sem constrangimentos.

Tabela 3 - Sessão 21 "Fazer um plano executá-lo e avaliá-lo" respostas

<p>1. Identificação do problema Problema de saúde, indivíduo que cegou repentinamente e agora tem dificuldades em realizar as atividades da vida diária e.g.: lavar a roupa, tomar banho, etc.</p>
<p>2. Posicionamento face ao problema Ameaça.</p>
<p>3. Objetivo Autonomia</p>
<p>4. Recolha de informações <u>Barreiras:</u> Negação do problema <u>Facilitadores:</u> Cão guia/bengala; Grupo de apoio para pessoas cegas; Rede de suporte fornecida pelos familiares/amigos.</p>
<p>5. Alternativas A. Modificar e adaptar a casa. B. Fazer uso do toque e dos sentidos. C. Pedir apoio a familiares ou amigos.</p>
<p>6. Antecipar consequências <u>A. Modificar e adaptar a casa.</u> Vantagens: facilitar a deslocação no dia a dia. Valor 10 Desvantagens: elevado custo. Valor -10 <u>B. Fazer uso do toque e dos sentidos.</u> Vantagens: fiável, prático, grátis. Valor 10 Desvantagens: não ter a certeza. Valor -10 <u>C. Pedir apoio a familiares ou amigos.</u> Vantagens: receber apoio e ter pessoas disponível. Valor 10. Desvantagens: cria dependência. Valor -10</p>
<p>7. Decisão Opção C.</p>
<p>8. Avaliação Objetivo inicial "Autonomia" não atingido por ter-se criado dependência.</p>

Reflexão Pessoal:

No geral, não obstante, terem comparecido poucos participantes o balanço da sessão foi positivo e os mesmos empenharam-se durante as atividades. No final da sessão

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

também os participantes foram recordados de que as sessões iriam terminar uma semana antes, e que poderiam trazer amigos e familiares para celebrar.

Sessão 21: Avaliação e Comemoração Final

Sessão nº 21

Data: 29-06-2017

Tema: Avaliação e Comemoração Final

Presenças: HC, FT, VS, ET, IS (5)

Nota: a sessão teve uma duração de 2h30min de modo a ser feita a comemoração do final do programa.

Dinâmicas	Cumpridas	Adaptadas – em que aspetos	Porquê a adaptação?
Diálogo Inicial	Sim	-	-
Atividade 1 de cooperação	Não	Atividade cortada do planeamento.	Elemento do grupo com mobilidade reduzida.
Preenchimento dos instrumentos de avaliação.	Sim	Numa sala à parte dos outros participantes, a técnica leu as questões em voz alta e respetivas opções de resposta, e anotou consoante as respostas elegidas.	Elemento do grupo com baixa visão.
Preenchimento da ficha de avaliação do impacto do programa			
Comemoração final e entrega de certificados	Sim	Atividade adicionada ao planeamento do programa	Permitir aos participantes usufruir de um momento de lazer, e felicitá-los por terem concluído o programa.

Observações Comportamentais:

Na sessão compareceram cinco dos oito participantes e alguns dos seus familiares, os artistas convidados (Walid El Sayed – artista de música, Joana e Nilsa – dançarinas), bem como a Prof. Dra. Celeste Simões (Orientadora FMH), técnicos da equipa em Caxias (Dra. Irene, Dra. Virgínia, Dra. Eduarda), as estagiárias de Psicologia Forense da equipa provenientes da Universidade Lusófona (Teresa e Emília), e a representante da instituição onde o programa foi dinamizado (Dra. Joana).

Conforme os participantes foram chegando, os mesmos preencheram os instrumentos de avaliação já previamente dispostos na mesa, enquanto uma das dinamizadoras vigiava a sua aplicação. Noutra sala a outra dinamizadora procedeu à aplicação dos instrumentos de avaliação à VS oralmente, dadas as dificuldades que a mesma tem a nível da visão.

71

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

Após o momento de preenchimentos dos instrumentos, e da ficha de avaliação do impacto do programa, procedeu-se a comemoração do final do mesmo. As comemorações abriram com duas coreografias apresentadas pelas dançarinas convidadas, de seguida os convidados e participantes receberam os certificados de participação, e foi entregue ao IS o certificado de participação e mérito, todos acompanhados por feedback dado pelas dinamizadoras acerca das suas prestações ao longo do programa. No final houve oportunidade aos técnicos, e representantes da instituição onde o programa teve lugar, de darem uma breve palavra aos próprios participantes. Terminando a comemoração com um momento de tertúlia gastronómica com todos os envolvidos.

Acrescentar ainda, que todos os participantes presentes na sessão junto com o seu certificado de participação receberam uma pasta na qual continha, entre outros materiais de escrita, uma pen drive, um livro da autoria do escritor e professor Gonçalo M. Tavares (“O senhor Henri e a enciclopédia”), e ainda bilhetes para assistir a dois espetáculos gratuitamente, um deles um concerto de música eletrónica no Centro Cultural de Belém, e outro um espetáculo de dança na Culturgest.

Reflexão Pessoal:

No geral, os participantes apresentaram-se cooperantes durante a aplicação dos instrumentos de avaliação. Foi-lhes também informado que teriam todos de marcar uma última entrevista individual com a dinamizadora na equipa em Caxias, ficando as datas por combinar posteriormente.

Na parte final, na comemoração, estes mostraram-se satisfeitos com a entrega dos certificados, e responderam positivamente ao feedback que lhes foi dado pelas dinamizadoras. Os mesmos apesar de numa primeira instância terem questionado o porquê de ter sido o IS a receber o prémio de mérito, foram capazes de reconhecer o esforço e empenho do colega. Bem como, no geral, agradeceram às dinamizadoras e aos outros membros presentes, por terem mobilizados esforços e recursos para a existência do programa.