



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Sofia Alexandra Dias Ventura

**O PAPEL DO EDUCADOR SOCIAL EM CONTEXTO  
ESCOLAR**

**VOLUME 1**

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

outubro de 2021



*“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.”*

Paulo Freire

## **Agradecimentos**

Agradeço desde já a todos, os que de forma direta ou indiretamente contribuíram e apoiaram para a realização do estágio curricular.

Agradeço também à minha família, companheiro e amigos pelo apoio e incentivo ao longo desta etapa.

Deixo um agradecimento especial à minha orientadora de estágio, a Professora Doutra Maria Filomena Ribeiro da Fonseca Gaspar e à Doutora Joana Relvão, assim como à minha coordenadora de estágio a professora Maria Alice Rocha, por todo o apoio e dedicação. Agradeço também a todos os funcionários e docentes do Colégio de São Teotónio por todo o apoio prestado. Quero também deixar um agradecimento aos restantes professores que foram importantes neste percurso académico, assim como aos restantes funcionários da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Muito Obrigada!



## **Resumo**

Urge cada vez mais a necessidade de tornar a Instituição Escolar num espaço inclusivo e justo para todas as crianças independentemente das suas características individuais. É por isso necessário que a escola conceda currículos adaptados às necessidades de cada aluno/a, um currículo que enalteça as suas potencialidades.

O presente relatório de estágio curricular tem como tema “O papel do educador social em contexto escolar”. O estágio curricular decorreu nas instalações do Colégio de São Teotónio (CST) em Coimbra e insere-se no âmbito do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A intervenção descrita ao longo do relatório teve como principal foco a promoção e o desenvolvimento de competências socioemocionais e de competências académicas em alunos do primeiro ciclo do Ensino Básico e alunos do Ensino Secundário. Realizou-se um acompanhamento regular, durante o ano letivo 2020/2021, a duas turmas do primeiro ciclo e a um grupo de cinco alunos que frequentavam a Residência de Estudantes do CST. Simultaneamente realizámos um acompanhamento individualizado em contexto de sala de aula a quatro alunos do primeiro ciclo.

Destacamos, ao longo do presente relatório, algumas funções que um educador social pode desempenhar em contexto educativo e as ferramentas e estratégias que foram utilizadas. É importante que esta intervenção seja colaborativa com os restantes profissionais da escola. O educador social pode criar e/ou participar em projetos, fazendo a ponte entre a escola e a família, podem ser mediadores, trabalhando em conjunto com as crianças e jovens, com as famílias e com as comunidades, desenvolvendo projetos que vão ao encontro das necessidades dos alunos com o intuito de tornar a escola num local acessível para todos.

Desta forma, o relatório encontra-se organizado em quatro partes principais o enquadramento teórico, a descrição da instituição, a descrição das atividades e as considerações finais que inclui uma reflexão pessoal sobre o desempenho profissional.

**Palavras-chave:** Competências socioemocionais, Competências académicas, Insucesso/sucesso escolar, Inclusão, Educação Social.

## **Abstract**

There is an increasing need to make the school institution an inclusive and fair space for all children regardless of their individual characteristics. It is therefore necessary that the school provides curricula adapted to the needs of each student, a curriculum that enhances their potential.

The present report of the curricular internship has as its theme "The role of the social educator in school context". It takes place in the Colégio de São Teotónio (CST) in Coimbra and is part of the Master in Social Education, Development and Local Dynamics of the Faculty of Psychology and Education Sciences of the University of Coimbra.

The intervention described throughout the report had as focus the promotion and development of socio-emotional skills and academic skills in primary and secondary school students. During the academic year 2020/2021, a regular follow-up was carried out with two primary school classes and a group of five students who attended the CST Students' Residence. Simultaneously, we carried out an individualized follow-up in a classroom context to four first cycle students.

Throughout this report we highlight some of the roles that a social educator can play in an educational context and the tools and strategies that were used. It is important that this intervention is collaborative with the other professionals in the school. The social educator can create and/or participate in projects, bridging the gap between school and family, they can be mediators, working together with children and young people, families and communities, developing projects that meet the needs of students in order to make school an accessible place for all.

Thus, the report is organized into four main parts: the theoretical framework, the description of the institution, the description of activities and the final considerations that include a personal reflection on the professional performance.

**Keywords:** Social and emotional skills, Academic skills, School failure/success, Inclusion, Social Education.

## Índice

Introdução.....	1
Capítulo I. Enquadramento Teórico .....	2
1. A Educação Social e o papel do educador social .....	2
2. Insucesso/sucesso escolar e a intervenção do educador social.....	3
Capítulo II. Enquadramento Institucional .....	10
1. Descrição da instituição.....	10
1.1. Missão, valores e visão.....	11
1.2. Oferta educativa .....	11
1.3. Residência de Estudantes .....	11
1.4. Projetos e Parcerias do Colégio de São Teotónio .....	12
Capítulo III. Atividades de Estágio .....	13
1. Fase inicial do estágio .....	13
2. Caracterização do público-alvo.....	13
3. Descrição das atividades.....	14
4. Projeto de acompanhamento individual .....	14
4.1. <i>Aluno M</i> .....	14
4.2. <i>Aluno T</i> .....	16
4.3. <i>Aluno GR</i> .....	17
4.4. <i>Aluno G</i> .....	18
5. Projeto “Arco-íris”.....	19
6. Projeto “Acreditar” .....	21
7. Projeto de Acompanhamento ao estudo .....	25
8. Outras atividades de estágio .....	27
Considerações finais.....	29
Bibliografia.....	31
Anexos.....	33

## **Lista de Siglas**

CST- Colégio São Teotónio

SEL- Programas de Aprendizagem socioemocional

DGE- Direção-Geral da Educação

TCM- Teacher Classroom Management Program

SPO- Serviço de Psicologia e Orientação

RTP- Relatório Técnico-Pedagógico

PEA- Perturbação do Espectro do Autismo

## **Lista de Anexos**

Anexo 1- Plano de Comportamento do aluno M

Anexo 2- Plano de Comportamento do aluno T

Anexo 3- Plano de Comportamento do aluno GR

Anexo 4- Plano de Comportamento do aluno G

Anexo 5- Planificação do Projeto de intervenção social “Arco-íris”

Anexo 6- Fotografias dos cartazes dos alunos

Anexo 7- Questionários de avaliação do projeto “Arco-íris”: Respostas

Anexo 8- Planificação do Projeto de intervenção social “Acreditar”

Anexo 9- Fotografias referentes às atividades da 2ª e 3ª sessão

Anexo 10- Respostas dos alunos ao questionário de avaliação do projeto “Acreditar”

Anexo 11- Fotografias referentes à atividade

Anexo 12- Folhetos “Estratégias de estudo”

Anexo 13- Respostas dos alunos aos questionários de avaliação do projeto “Acompanhamento ao estudo”

Anexo 14- Atividade “Troca-Papéis”



## **Introdução**

O presente relatório descreve a intervenção socioeducativa realizada no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Este relatório, cujo tema é “O papel do educador social em contexto escolar” está organizado em quatro capítulos, a fundamentação teórica, o enquadramento institucional, as atividades de estágio e as considerações finais.

O estágio curricular, descrito no presente relatório, decorreu no Colégio de São Teotónio em Coimbra, no ano letivo 2020/2021. Teve como principais objetivos a promoção e o desenvolvimento de competências socioemocionais e académicas dos alunos/as do colégio. A promoção e o desenvolvimento de competências académicas passaram por promover também o sucesso escolar e neste sentido combater o insucesso escolar, trabalhando a motivação e as estratégias de estudo com cinco alunos que frequentavam a Residência de Estudantes do Colégio de São Teotónio. A duas turmas do primeiro ciclo do ensino básico foi realizada uma intervenção socioeducativa com o intuito de promover e de desenvolver competências socioemocionais, trabalhando simultaneamente as relações interpessoais e intrapessoais, assim como a prevenção e resolução de conflitos. Ainda dentro do desenvolvimento destas competências referidas anteriormente, foi realizado um acompanhamento individualizado em contexto de sala de aula a quatro alunos do primeiro ciclo do ensino básico.

Desta forma, surgiu a necessidade de facultar aos estudantes as ferramentas necessárias para que usufruem de um desenvolvimento integral que vá ao encontro das necessidades e potencialidades de cada um. Neste sentido, segundo Sousa (2019) a escola serve com um espaço de interação, troca e construção/desconstrução do conhecimento, porém a primeira forma de exclusão em contexto escolar é a desigualdade de oportunidades. Cabe à escola a responsabilidade social de criar condições favoráveis ao bem-estar dos alunos. O educador social pode e deve estar envolvido em programas socioeducativos que têm como objetivo o combate ao insucesso/abandono escolar, o desenvolvimento do empoderamento e da autonomia, a promoção da socialização e integração social de grupos e de indivíduos que se encontram em risco de exclusão.

## **Capítulo I. Enquadramento Teórico**

### **1. A Educação Social e o papel do educador social em contexto escolar**

A Educação Social é um conceito difícil de delimitar, não há concordância entre os vários autores, inclusive no que se refere às suas áreas de intervenção específica. Porém, a atuação do educador social, segundo Carvalho e Baptista (2004) situa-se no ponto de encontro entre a área da educação e a de ação social, onde desenvolve uma ação educadora no terreno inspirando-se nos mesmos objetivos das Ciências Sociais e das Ciências da Educação, desta forma o seu trabalho insere-se no espaço da intervenção socioeducativa.

O educador social pode desenvolver a sua ação em vários contextos e espaços, é uma profissão marcada pela sua polivalência técnica e pela sua diversidade de funções. Contudo, de acordo com Carvalho e Baptista (2004) o seu objetivo central é desenvolver a autonomia e o exercício pleno da cidadania de indivíduos, grupos ou populações, que por motivos ou fatores diversos, se encontram em situações de risco de exclusão ou vulnerabilidade social, empoderando-os. É, por isso, muito importante no combate à exclusão social, desenvolvendo práticas nos indivíduos que promovam a inclusão e o seu desenvolvimento integral.

A escola é vista como um local onde as crianças e os jovens têm acesso a várias aprendizagens que os ajuda a tornar mais conscientes dos seus direitos, mais qualificados e mais exigentes. Permite, também, que não sejam sujeitos a tantos riscos profissionais. Segundo Marujo, referida por Mendes (2012), a educação formal é cada vez mais uma exigência por parte do mercado de trabalho e um elemento importante para o crescimento individual. Tendo em conta que a educação é um direito universal, a escola deve estar preparada para acolher crianças e jovens que advêm de contextos e culturas diferentes, em que cada um tem a sua identidade individual. O educador social em contexto educativo deve intervir ao nível da prevenção como mediador e agente de mudança, assumindo uma postura versátil, de forma, a conseguir adaptar as suas competências às situações. (Sousa, 2019, pp. 23-24)

Segundo Carvalho e Baptista (2004), a prevenção é importante para orientar as pessoas em situação de vulnerabilidade social na construção de projetos autónomos de vida e no combate à exclusão social. A prevenção tem como intuito fornecer aos sujeitos as ferramentas necessárias que lhes proporcionem um desenvolvimento integral, que segundo Mendes (2012), é uma estratégia de transmissão e mediação educativa, social e cultural.



Baptista (2005) defende que a escola deve ser um lugar de diálogo que potencia a capacidade dos seus alunos estabelecerem relações saudáveis com os outros. Desta forma, o educador social assume um lugar importante na ação educativa, porque sendo um profissional e técnico da relação, que atua em contexto escolar, deve promover o diálogo e a proximidade entre todos os membros que estão incluídos na instituição escolar (docentes, não docentes, pais, encarregados de educação e alunos). É fundamental a aproximação e a ligação da família à escola, para que se possa compreender melhor os alunos, criando uma corresponsabilidade ativa para proporcionar um desenvolvimento integral dos mesmos. (Baptista, 2005, pp.69)

O educador social, em contexto escolar, é visto como um mediador sociopedagógico. Este profissional atua junto de problemáticas como o insucesso escolar, o abandono escolar, o absentismo ou a violência. Para isso o educador social deve privilegiar a identidade individual de cada um, no sentido em que o sujeito deve ser respeitado quanto à sua liberdade de autoexpressão. É importante que este profissional seja inserido em equipas multidisciplinares, cooperando na elaboração e desenvolvimento de programas educativos. (Mendes, 2012, pp. 15-17)

## **2. Insucesso/sucesso escolar e a intervenção do educador social**

O insucesso escolar pode estar relacionado com inúmeras variáveis, entre elas a motivação que é um fator que incentiva e dirige o comportamento dos alunos, o autoconceito académico, ou seja, a perceção que os alunos têm de si e das suas capacidades pessoais e académicas e o seu contexto social. Estas podem criar uma relação negativa ou positiva com as tarefas escolares e assim influenciar o rendimento escolar. Vários autores acreditam que as relações interpessoais e a integração social desempenham um papel fundamental no sucesso ou insucesso escolar, assim como a autorregulação comportamental. As dificuldades ao nível do autocontrolo podem ser acompanhadas por problemas de atenção, comportamento agressivo, impulsividade, indisciplina em contexto de sala de aula e dificuldades de aprendizagem. Por outro lado, a ausência de rotinas de estudo, como o estudo para os testes ou a realização de trabalhos de casa podem também influenciar no insucesso escolar do aluno, estas tarefas desempenham um papel fundamental na melhoria dos resultados escolares. O educador social, neste contexto, deve promover o sucesso escolar, através da criação de projetos de intervenção educativa que desenvolvam nos alunos competências académicas. (Miguel, Rijo & Nobre, 2012, pp. 132-133)

Tendo em conta que o educador social promove a inclusão e o favorecimento da autonomia e bem-estar social do indivíduo, os objetivos da ação desenvolvida durante este estágio que realizámos concentraram-se no desenvolvimento de competências académicas e no desenvolvimento de competências socioemocionais com o intuito de promover a autonomia, a autodeterminação e a autorrealização dos alunos.

As competências socioemocionais, organizam-se em cinco domínios, sendo esses, o autoconhecimento, a consciência social, a autorregulação, a gestão de relacionamentos e a tomada de decisão responsável. (Valente, 2020, pp. 2337)

Autoras como Faria e Costa, referidas por Valente (2020), defendem a inclusão da promoção das competências socioemocionais nos currículos escolares, pois são um aspeto fundamental ao desenvolvimento humano. Estas permitem a regulação das emoções de forma a prevenir comportamentos de risco e prepararam os alunos para a gestão de situações imprevisíveis e difíceis de gerir. Valente (2020) refere ainda a importância destas competências para o aumento do sucesso académico, da capacidade de adaptação ao ambiente externo, e da capacidade para lidar melhor com situações de stress ou conflito. Ainda diminuem os comportamentos agressivos e aumentam a capacidade para estabelecer relações mais saudáveis.

Desta forma, o Colégio de São Teotónio, entidade onde decorreu o nosso estágio, mobiliza Medidas de Suporte à aprendizagem e à inclusão com o intuito de tornar a escola um espaço inclusivo para todos os alunos independentemente da sua situação pessoal e social. Estas medidas estão delineadas no Decreto-Lei nº54/2018 de 6 de julho onde é reforçado o papel da escola como um espaço que deve privilegiar o direito de cada aluno a uma educação inclusiva que respeite as suas potencialidades, expectativas e necessidades, adequando os processos de ensino às características e condições individuais de cada um. (Diário da República, 1ª série, nº129)

As Medidas de Suporte à aprendizagem e à inclusão encontram-se descritas no capítulo II, a partir do artigo 6º do Decreto-Lei nº54/2018, estão organizadas em três níveis de intervenção: universais, seletivas e adicionais. As medidas universais são as respostas que a escola disponibiliza para todos os alunos, que promovem a participação e a melhoria das aprendizagens de cada um, incluindo a promoção do desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social. Já as medidas seletivas são propostas quando há necessidades de suporte à aprendizagem que não foram colmatadas pela aplicação de medidas universais. Por último, as medidas adicionais têm como objetivo atuar sob as “(...) dificuldades acentuadas e persistentes ao nível da comunicação, interação, cognição ou aprendizagem

que exigem recursos especializados de apoio à aprendizagem e à inclusão.”. (Decreto-Lei nº54/2018, cap. II, art.º 10)

Tendo em conta o livro “Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática” editado pelo Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE) em 2018, o uso destas medidas é decidido ao longo do percurso escolar do aluno, de acordo com as suas necessidades educativas. A definição das Medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão é realizada pelos docentes juntamente com os pais ou encarregados de educação e outros técnicos que intervêm diretamente com o aluno.

No estágio que aqui se apresenta, para além da concretização de três projetos de intervenção que visam o desenvolvimento de competências socioemocionais e académicas, foram desenvolvidos Planos Individuais de Comportamento com o objetivo de promover comportamentos socioemocionais em crianças identificadas. Estes planos incluem estratégias pró-ativas e de construção da relação, incentivos de comportamentos e estratégias de resolução de comportamentos inadequados, baseados no programa dos Anos Incríveis de Carolyn Webster-Stratton<sup>1</sup>.

O programa dos Anos Incríveis inclui vários programas para figuras parentais, educadores/professores e crianças. O programa dedicado às figuras parentais, surge descrito no livro *Os Anos Incríveis: Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 anos de Idade* de Carolyn Webster-Stratton (2019).

A autora teve como prioridade escrever um livro que ajuda-se os pais/educadores a reconhecer ou a resolver os problemas de comportamento e/ou as dificuldades que vão surgindo ao longo do processo de educação, assim como a fortalecer as competências sociais, emocionais e académicas das crianças. Promove, também, uma educação regulada pela atenção e estimulação de comportamentos sociais positivos nas crianças, assim como a sua autoestima.

O programa direcionado aos educadores, professores, psicólogos, auxiliares de educação, entre outros técnicos de intervenção intitula-se *Teacher Classroom Management Program* (TCM-AI), é um programa de prevenção que visa reforçar as estratégias de gestão de salas de aula e promover o comportamento pró-social das crianças e respetivas competências sociais, emocionais e académicas. Consecutivamente o programa promove estratégias que ajudam os educadores/professores a colaborar e apoiar o envolvimento escolar dos pais, reduzir a agressão e não cooperação na sala de aula, promovendo a interação

---

<sup>1</sup> Webster-Stratton, C. (2018). *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*. (2ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições

entre pares, para crianças dos 3 aos 8 anos.<sup>2</sup> O livro de apoio ao programa de Webster-Stratton, C. (2018), intitula-se, em português, *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*.

De acordo com os princípios do programa TCM-AI, devemos estruturar o ambiente da sala de aula e a rotina diária de modo a prevenir e a diminuir a probabilidade de ocorrerem problemas de comportamento. Os Planos Individuais de Comportamento, uma estratégia central no programa, ajudam a organizar um conjunto de estratégias que podem ser utilizadas para apoiar os/as alunos/as. É importante criar um ambiente em que a criança se sinta segura e confiante, em que sejam determinadas regras claras de forma a que a criança saiba o que é esperado de si.

A qualidade de atenção que a criança recebe, os elogios e os estímulos positivos ajudam-na a tornar-se mais motivada e aumenta as hipóteses da mesma ter sucesso nas suas aprendizagens. Os elogios e os estímulos consistentes vindos do professor ou educador ajudam a construir e a fortalecer a autoestima das crianças, contribuindo para o estabelecimento de relações de confiança. A atenção que é dada aos comportamentos positivos reforça as competências sociais e académicas que as crianças estão a desenvolver. (Webster-Stratton, 2018, pp. 81)

Contudo, para os elogios serem eficazes devem ser específicos, descritivos e ditos com entusiasmo, como por exemplo “Esforças-te tanto que conseguiste fazer o exercício todo sozinho/a”, ou seja, deve-se elogiar o comportamento específico que se quer que o/a aluno/a repita ou adquira. Nunca esquecer que também é importante incentivar o progresso e o esforço que a criança teve em realizar determinada tarefa, motivar para que continue a tentar. Ao identificarmos o comportamento-alvo que se pretende aumentar ou reduzir e de decidirmos os passos para os alcançar, é essencial definir recompensas ou incentivos adequados (autocolantes, estrelas, cromos, privilégios especiais como almoçar com o educador, etc.), sempre que a criança atinja um objetivo.

Segundo Webster-Stratton (2018), a utilização de recompensas materiais deve ser uma medida temporária para ajudar as crianças a aprenderem novos comportamentos, devendo ser acompanhadas por recompensas sociais.

Algumas estratégias apresentadas por Webster-Stratton (2018) para gerir comportamentos inadequados é utilizar a estratégia do ignorar e do redirecionar o comportamento. As crianças devem ter uma noção clara das consequências se as regras

---

<sup>2</sup> Retirado de: <https://incredibleyears.com/programs/teacher/classroom-mgt-curriculum/>

forem quebradas ou se as expectativas não forem alcançadas, assim as crianças conseguem saber como o professor ou educador vai reagir ao mau comportamento. Antes de se recorrer às consequências negativas, como a perda de privilégios ou o Tempo de pausa, deve-se recorrer a estratégias como o ignorar, a automonitorização, o redirecionamento e as advertências ou avisos. (Webster-Stratton, 2018, pp. 136)

Relativamente ao ignorar, é importante ter-se em conta que deve-se ignorar o comportamento e não a criança. Os comportamentos que se devem ignorar, são aquelas que não coloquem a segurança da criança ou de terceiros em risco, como por exemplo provocar, amuar, revirar os olhos, gritar, fazer birras, entre outros. Assim ao não darmos atenção ao mau comportamento, vai incentivar a criança a não o repetir, se a criança receber elogios e incentivos pelos comportamentos pró-sociais aprenderão que comportarem-se corretamente traz mais benefícios. Quando a criança para com o comportamento inadequado deve-se voltar a dar atenção à mesma e elogiar algum comportamento positivo que a mesma tenha tido.

Por vezes, mesmo que a estratégias do ignorar, redirecionar ou avisar a criança sejam consistentes, haverá momentos em que podem continuar a ter maus comportamentos. É nestes casos que é necessário impor consequências. Segundo Webster-Stratton (2018), estas subdividem-se em consequências naturais e consequências lógicas. Primeiramente as consequências devem ser vistas como uma forma de responsabilizar a criança pelos seus comportamentos e não como uma punição. As consequências naturais são o resultado “(...) negativo que é provocado pelo comportamento inadequado da criança, sem nenhuma intervenção do educador.” (Webster-Stratton, 2018, pp. 156), por exemplo se uma criança se recusar a comer o almoço todo ficará com fome. Por outro lado, uma consequência lógica já tem a intervenção de um adulto, por exemplo se a criança não usar de forma correta a tesoura, esta é lhe retirada. Ambas as consequências são mais eficazes para problemas recorrentes e devem ser previamente decididas, informando a criança das mesmas. Desta forma, ajuda a criança a tomar as suas decisões, a serem responsáveis pelo seu próprio comportamento e a aprenderem com os seus erros.

Atualmente a educação e a formação profissional têm vindo a focar-se, para além das competências académicas, no desenvolvimento das *soft skills*. É importante capacitar os alunos e os profissionais com aptidões que vão para além da técnica e do conhecimento. As *soft skills* ou competências transversais são as competências relacionadas com a personalidade e o comportamento do aluno, o autoconhecimento, a resolução de problemas, a inovação/criatividade, a liderança, a cooperação, o relacionamento interpessoal, a tomada

de decisão, a gestão do tempo, entre outras. Estas competências são cada vez mais valorizadas pelo mercado de trabalho. O desenvolvimento, a aprendizagem e o treino de competências transversais ou *soft skills* promovem o êxito no desempenho de tarefas profissionais, assim como promove o bem-estar e desenvolvimento integral do indivíduo. Num mundo cada vez mais globalizado, o desenvolvimento destas competências é crucial para que os jovens se adaptem aos mais diferentes contextos. (Ataíde & Pereira, 2017, pp. 320)

Outra forma de promover o desenvolvimento integrado e de competências cognitivas, emocionais e sociais é através da utilização dos Programas de Aprendizagem Emocional e Social (SEL)<sup>3</sup>. Estes programas estão estruturados em cinco domínios designados como: autoconhecimento, autogestão, consciência social, relação interpessoal e tomada de decisão responsável. Os Programas SEL em contexto escolar surgem como uma ferramenta de promoção da saúde mental de toda a comunidade educativa, considerando que as competências socioemocionais incluem fatores cognitivos, interpessoais, emocionais e sociais.

É essencial considerar o Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, aprovado pelo Despacho nº6478/2017, 26 de julho, criado pelo Ministério da Educação em 2017. Este serve como um documento de referência para a organização do sistema educativo que inclui a articulação das várias dimensões do desenvolvimento curricular, é um documento transversal que visa garantir a todos os jovens que concluem a escolaridade obrigatória, independentemente do percurso formativo adotado, o conjunto de competências que os torna aptos a investir na sua educação ao longo da vida e a agir de forma livre, informada e consciente perante os desafios sociais, económicos e tecnológicos do mundo atual. (Ataíde & Pereira, 2017, pp. 320) Para tal, o livro “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” editado pelo Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE) em 2017 descreve que competências se pretende que os jovens alcancem no final da escolaridade obrigatória. É importante o compromisso de todos que acompanham e que se responsabilizam pela educação do aluno (escola, família, professores, técnicos e encarregados de educação). As áreas de competências aludidas no documento anteriormente referido são: consciência e domínio do corpo; linguagens e textos; informação e comunicação; pensamento crítico e pensamento criativo; raciocínio e resolução de

---

<sup>3</sup> Retirado de: <https://cidadania.dge.mec.pt/saude/prevencao-da-violencia-em-meio-escolar/competencias-socioemocionais>

problemas; saber científico, técnico e tecnológico; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente e sensibilidade estética e artística. Refere ainda os princípios e os valores em que se baseia a construção das competências que devem ser adquiridas pelos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Os princípios que orientam o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória passam pela aprendizagem (a ação educativa deve promover o desenvolvimento da capacidade de aprender e formação ao longo da vida); inclusão (a escola deve promover a equidade e a democracia, todos os alunos têm direito ao acesso e à participação em todos os contextos educativos); estabilidade no desenvolvimento da ação educativa; adaptabilidade e ousadia face aos novos contextos e situações que podem surgir durante a intervenção educativa; coerência e flexibilidade; sustentabilidade (a escola contribui para formar nos alunos a consciência de sustentabilidade) ; base humanista, no sentido em que a escola habilita os jovens com saberes e valores para a construção de um sociedade justa, centrada na dignidade humana e saber, relacionado com a responsabilidade da escola no que toca a desenvolver nos alunos a cultura científica. Nos valores é incluído a liberdade na manifestação da autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na da cidadania e equidade; a responsabilidade e integridade, ou seja, o aluno deve respeitar-se a si próprio e aos outros, assumindo responsabilidade pelas suas próprias ações; cidadania e participação, demonstrando respeito pela diversidade humana e cultural; excelência e exigência e curiosidade, reflexão e inovação. (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017, pp. 13-17)

## **Capítulo II. Enquadramento Institucional**

### **1. Descrição da instituição**

O Colégio de São Teotónio (CST), foi fundado em 1963. É um colégio católico, localizado na cidade de Coimbra. A sua proposta educativa inclui uma formação científica e cristã, preocupando-se em oferecer uma educação integral e humanista aos seus estudantes. Promove, ainda, uma educação pela proximidade relacional entre todos os elementos da escola (educadores, alunos e pais) e com o seu meio envolvente.

O Colégio é uma “Escola participativa e corresponsável, aberta ao meio, intercultural, solidária, (...)” (Colégio de São Teotónio, anuário 2019/20) que se baseia num projeto educativo que promove a justiça e a equidade e que tem como intuito fazer da aprendizagem uma experiência útil e gratificante.

A organização do Colégio de São Teotónio abrange o Conselho de Administração (Presidente, Vice-presidente e Vogal), a Direção do Colégio (Presidente da Direção Pedagógica), a Direção do Centro Social (Diretor), Direção da Escola de Música (Diretor Pedagógico), Serviços Gerais e Serviços Administrativos. Nos recursos humanos do Colégio está incluído o corpo docente, funcionários não docentes, o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e Serviços Médicos.

O Colégio dispõe de uma Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva que tem como propósito apoiar a aprendizagem, integrando todos os seus intervenientes no processo educativo, fomentando uma educação inclusiva e garantindo o acesso à educação escolar e à igualdade de oportunidades. Esta equipa é constituída por seis elementos permanentes, nomeadamente: uma professora (professora que coadjuva o diretor), uma psicóloga (em substituição do professor de educação especial), três professoras que são membros do Conselho Pedagógico com funções de coordenação pedagógica e a uma outra psicóloga, que é a Coordenadora da Equipa Multidisciplinar. Esta equipa surge como uma das medidas imposta pelo Decreto-Lei nº54/2018, de 6 de julho.

O Colégio compreende uma variedade de equipamentos, sendo esses o edifício principal, pavilhão gimnodesportivo, ginásio, cineteatro, biblioteca/mediateca, salas de informática, salas de audiovisuais, ludoteca, capela, salas de aula interativas, refeitório, bar, recursos didáticos, quadros interativos e a plataforma de e-learning.



### **1.1. Missão, valores e visão**

O Colégio de São Teotónio tem como missão educar numa perspetiva humanista cristão, com base num projeto educativo de excelência, promovendo um desenvolvimento harmonioso dos seus alunos e alunas, em todas as suas dimensões.

Os principais valores que são defendidos pelo Colégio são os seguintes: autonomia; responsabilidade e integridade; solidariedade; criatividade; cidadania e participação; empreendedorismo; interioridade; excelência e exigência; curiosidade, reflexão e inovação e liberdade.

A sua visão passa por ser uma escola reconhecida pela sua marca educativa na excelência do aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser.

### **1.2. Oferta educativa**

O CST oferece uma ampla oferta educativa que inclui: Creche; Pré-Escolar; 1º ciclo; 2º ciclo; 3º ciclo; Secundário e o Curso Profissional de Artes do Espetáculo- Interpretação. Esta oferta é complementada por outras valências, tais como: a Residência de Estudantes; as Iniciações Musicais (1º e 2º ciclo); o Curso Básico de Música (3º ciclo e secundário); o Curso Secundário de Música, Catequese e outras atividades livres de enriquecimento curricular nos domínios: Humanista Cristão (Clube do estudante solidário); Científico (TeoAqua Hobby, MATH4LOVE, EcoBio); Desportivo (Judo, Basquetebol, Minibasquete, Futsal, Badminton) e Cultural e Recreativo (“Perspetivas” Fotografia, Clube das Artes e do Património, Clube de Xadrez, Filosofia para crianças, Clube de Francês, Clube Arte e Património, Clube de Programação e Robótica, “Mãos à obra” e Clube de Dança “Pés pelas mãos”).

### **1.3. Residência de Estudantes**

A Residência de Estudantes do Colégio de São Teotónio, que se encontra em funcionamento desde a origem do próprio Colégio, é um projeto de educação integral, assente nos valores do humanismo cristão que procura aliar uma adequada e rigorosa preparação académica e cultural a um ambiente familiar, oferecendo um acompanhamento próximo e respeitador da singularidade de cada um. Propõem “(...) estimular o crescimento em corresponsabilidade, em autonomia e espírito de entreajuda, (...)” (Colégio de São Teotónio, anuário 2019/20), favorecendo o encontro de diferentes culturas, de referências geográficas, sociais e relacionais variadas com o intuito de proporcionar uma aprendizagem dos valores do respeito mútuo e do interagir construtivo.

Os alunos e as alunas residentes têm acesso a várias atividades de enriquecimento curricular e pessoal, tais como, atividades desportivas, salas de estudo e atividades de lazer e convívio. Aos fins-de-semana há iniciativas que promovem o convívio com a natureza, a música, o teatro, o cinema e o envolvimento em atividades e propostas de cidadania ativa propostas pelo Colégio.

#### **1.4. Projetos e Parcerias do Colégio de São Teotónio**

O CST promove vários projetos como:

- Programa para a Aprendizagem ao longo da vida (PROALV) Erasmus +
- Cursos de Desenvolvimento de Competências Linguísticas
- Intercâmbio com escolas europeias
- Programa Eco-Escolas (FEE-ABAE Portugal)
- Projeto Ciência Viva
- Prémio Ciência na Escola (Fundação Ilídio Pinho)
- Projeto “Aprender a Empreender”
- Projeto “Iniciação à programação (1º ciclo)
- Colaboração com as Instituições de Ensino Superior

### **Capítulo III. Atividades de Estágio**

#### **1. Fase inicial do estágio**

O presente estágio curricular decorreu de 29 de setembro de 2020 a 30 de junho de 2021 nas instalações do Colégio de São Teotónio (CST), em Coimbra, sob a orientação da Professora Doutora Maria Filomena Gaspar, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, e da Professora Alice Rocha Pereira do Colégio de São Teotónio.

Numa primeira fase, nomeadamente nas primeiras duas semanas de estágio, foi realizado uma observação não participante em várias turmas desde o Jardim de Infância até ao Secundário com o objetivo de conhecer as rotinas dos vários ciclos de ensino, bem como a identificação das necessidades e potencialidades das turmas que fizeram parte dos projetos de intervenção realizados ao longo do decorrer do estágio.

Este estágio enquadra-se na necessidade de tornar a escola num espaço inclusivo onde todos os alunos, “(...) independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social.” (Diário da República, Decreto-Lei nº54/2018).

#### **2. Caracterização do público-alvo**

Durante o estágio, houve um acompanhamento mais próximo e sistemático de cinco alunos do 1º ciclo, em contexto de sala de aula, com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos de idade que usufruem de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão. Destes alunos, três frequentam o 1º ano e os restantes o 3º ano.

Foi concretizado duas intervenções com duas turmas do 1º ciclo, a primeira com uma das turmas do 1º ano, formada por 12 alunos/as, com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos e a segunda com a turma do 3º ano composta por 26 alunos/as, com idades entre os 7 e os 9 anos.

Por fim, foi realizado um trabalho com um grupo de quatro alunos e alunas, com idades entre os 15 e os 16 anos que frequentam o ensino secundário e a Residência de Estudantes do Colégio de São Teotónio. Três destes alunos/as frequentam o 10º ano e uma aluna que frequenta o 11º ano.

### **3. Descrição das atividades**

A intervenção ocorrida durante o estágio foi dividida em quatro projetos de intervenção socioeducativa. O primeiro projeto que decorreu ao longo do ano letivo, teve como intuito promover competências socioemocionais e acadêmicas através de um acompanhamento individual de cinco alunos em sala de aula. Os projetos de intervenção socioeducativa “Arco-íris” e o Projeto “Acreditar” surgiram com o objetivo de desenvolver nos alunos competências socioemocionais e a prevenção de conflitos. O terceiro projeto, de acompanhamento ao estudo, teve como principal objetivo o desenvolvimento de competências acadêmicas e desta forma promover o sucesso escolar.

### **4. Projeto de acompanhamento individual**

Durante o ano letivo foi realizado um acompanhamento individual em contexto de sala de aula a cinco alunos do 1º ciclo, três do 1º ano e dois do 3º ano. Cada aluno usufruiu de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, adequadas às necessidades de cada um. Para uma melhor intervenção foi realizado um Plano de Comportamento para cada aluno baseado nas estratégias do Programa Anos Incríveis de Carolyn Webster-Stratton para educadores e professores (o Teacher Classroom Management Program) e do livro *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças*, de Carolyn Webster-Stratton (2019), tendo em conta os respetivos Relatórios Técnico-Pedagógicos (RTP).

Contudo, um dos alunos na terceira semana de aulas iniciou uma nova medicação que o ajudou a autorregular-se e melhorar a sua concentração durante as aulas, não tendo sido necessário a realização de um Plano de Comportamento e o acompanhamento individual tornou-se pontual.

De seguida, apresento a caracterização de cada aluno e o seu respetivo Plano de Comportamento.

O acompanhamento aos alunos teve início no dia 12 de outubro de 2021. O aluno M era acompanhado três vezes por semana

#### **4.1. Aluno M**

O aluno M é do 1º ano do 1º ciclo, tem 6 anos de idade e frequenta o Colégio desde o início deste ano letivo.

De acordo com o Relatório Técnico-Pedagógico, aos três anos da idade confirmou-se o diagnóstico de Perturbação do Espectro do Autismo (PEA). Foram identificadas limitações

no aluno ao nível das funções psicossociais (funções mentais gerais, necessárias para compreender e integrar construtivamente funções mentais gerais, que levam à formação das capacidades interpessoais necessárias para o estabelecimento de interações sociais recíprocas), das funções cognitivas básicas (atenção/concentração, percepção, memória, organização e compreensão) e das funções mentais da linguagem (funções mentais específicas de reconhecimento e utilização de sinais, símbolos e outros componentes de uma linguagem). O aluno reage muito bem ao elogio, sendo a melhor estratégia para o levar a assumir o comportamento desejado. Contudo, lida mal com a crítica e com as chamadas de atenção, fica emotivo quando tal acontece. O aluno tem dificuldade em lidar com situações imprevistas, sendo as rotinas bastante importantes para ele. Sendo por isso importante o acompanhamento individualizado e sistemático. O aluno beneficia de medidas universais (diferenciação pedagógica, acomodações curriculares e promoção do comportamento pró-social) e medidas seletivas (apoio psicopedagógico e antecipação e reforço das aprendizagens) de apoio à aprendizagem e inclusão.

O acompanhamento individual ao aluno decorria em sala de aula, três vezes por semana. Teve início no mês de outubro de 2020 até ao mês de junho de 2021, com exceção dos meses as aulas decorreram à distância devido ao confinamento imposto pela pandemia (de 21 janeiro de 2020 até 15 de março de 2021).

O Plano de Comportamento<sup>4</sup> do aluno inclui seis comportamentos que se pretende que o aluno consiga modificar, como melhorar as estratégias de comunicação (utilizar palavras e/ou apontar na direção ou objeto pretendido) ser mais autónomo nas tarefas diárias (ir à casa de banho, arrumar o casaco, retirar o seu material escolar da mochila e o TPC, comer, manusear o lápis ou caneta) utilizar estratégias de autorregulação (parar, colocar a cabeça sobre a mesa, respirar fundo, etc.), conseguir aceitar críticas construtivas (não gritar quando é chamado atenção, deixar que a/o docente corrija os exercícios), ter mais confiança em si próprio, ser mais flexível em situações imprevistas (por exemplo nas mudanças de horário, a ausência de algum docente e consecutivamente da sua aula, não seguir a realização das fichas por ordem crescente, etc.) e conseguir controlar a sua impulsividade relativamente à resolução de exercícios (não riscar e/ou rasgar os livros e as fichas). O Plano inclui também várias estratégias globais que incluem os restantes colegas da turma e estratégias individuais como por exemplo o treino de competências organizativas e de planificação; a utilização de PECS (Picture Exchange Communication System) que é um sistema de comunicação por

---

<sup>4</sup> Anexo 1: Plano de Comportamento do aluno M

troca de imagens desenvolvido em 1985 como um sistema de intervenção aumentativa/alternativa à comunicação, destinado a pessoas com perturbações do desenvolvimento; definição de rotinas e limites consistentes; estabelecimento de transições entre atividades, entre outras. No plano são discriminadas várias estratégias de estímulo e reforços para ajudar a aumentar a motivação e o empenho do aluno, como por exemplo o uso de elogios eficazes e concretos. Relativamente a consequências para os comportamentos inadequados é proposto o uso de avisos verbais, do redirecionamento de comportamentos, o tempo de pausa, entre outros.

#### ***4.2. Aluno T***

O aluno T frequenta o 1º ano. Segundo o Relatório Técnico-Pedagógico a avaliação de desenvolvimento realizada apontou para um desempenho no limiar inferior da média. Apresenta dificuldades em manter um diálogo fluente e coerente, bem como emitir opiniões sobre os seus trabalhos ou acontecimentos. O aluno revela, também, dificuldade no planeamento da sua ação, demonstra pouca flexibilidade cognitiva e dificuldade na procura de respostas para diferentes situações no dia-a-dia. Nas tarefas diárias, demonstra pouca confiança nas suas capacidades, hesitando por vezes na realização de algumas atividades por achar que não vai ter sucesso na sua execução, se a tarefa for complexa o aluno não tem iniciativa de realizar as tarefas e aguarda sempre pela ajuda direcionada do adulto. O aluno beneficia de medidas universais (diferenciação pedagógica, acomodações curriculares e promoção do comportamento pró-social) e de medidas de carácter seletivo (apoio psicopedagógico e antecipação e reforço das aprendizagens) de apoio à aprendizagem e inclusão.

O acompanhamento com o aluno decorreu desde o mês de outubro de 2020 até ao mês de abril de 2021, entre uma a duas vezes por semana. Com exceção dos meses em que houve aulas online devido ao confinamento (de 21 janeiro de 2020 até 15 de março de 2021).

O Plano Individual de Comportamento<sup>5</sup> do aluno propõem que o aluno aumente a sua autoestima e a sua autonomia na realização das tarefas sem procurar a aprovação do adulto. Contribuir para o aumento da autoconfiança do aluno, que acredite nas suas próprias decisões, melhorar as competências de organização e de planificação, principalmente a organização do seu espaço de trabalho e promover as relações do aluno com os restantes colegas. O Plano inclui estratégias pró-ativas, algumas das estratégias individuais é apoiar o

---

<sup>5</sup> Anexo 2: Plano de Comportamento do aluno T

aluno na descodificação de informação, como por exemplo símbolos matemáticos, apresentar as etapas de resolução de exercícios, promover o autoelogio, entre outras. É importante também o foco nos elogios e nos reforços eficazes, por exemplo, elogiar o aluno quando tem iniciativa em realizar as tarefas, quando consegue realizar os exercícios sem apagar o que estava certo, utilizar incentivos verbais para motivar o aluno a acreditar na sua resposta, entre outros.

### **4.3. Aluno GR**

O aluno GR frequenta o 1º ano. Segundo o Relatório Técnico-Pedagógico, na consulta de Neurodesenvolvimento foi verificado no aluno um atraso global do desenvolvimento psicomotor, principalmente na área da linguagem e comunicação. Verifica-se no aluno algumas dificuldades em aceitar propostas de atividades, embora ainda tenha dificuldades em pronunciar corretamente as palavras, demonstra facilidade na descrição de acontecimentos ou na narrativa/reconto de uma história. O aluno revela uma melhoria na capacidade de atenção/concentração em atividades para as quais está motivado. Perante atividades que não lhe despertem interesse, o aluno revela um comportamento diferente, podendo, por exemplo, deambular pela sala ou deitar-se no chão. Apresenta também alguma desregulação comportamental. Ao nível da área motora apresenta algumas dificuldades ao nível da motricidade fina. O aluno beneficia de medidas universais (diferenciação pedagógica, acomodações curriculares e promoção do comportamento pró-social) e medidas seletivas (apoio psicopedagógico e antecipação e reforço das aprendizagens) de apoio à aprendizagem e inclusão.

O acompanhamento individual do aluno teve início no mês de outubro de 2020 e terminou no mês de abril de 2021 e decorria uma vez por semana. Com exceção dos meses em que houve aulas online devido ao confinamento (de 21 janeiro de 2020 até 15 de março de 2021).

Através do Plano de Comportamento<sup>6</sup> do aluno, pretende-se que o aluno consiga manter o seu espaço de trabalho organizado, melhore a sua concentração durante as tarefas e que consiga melhorar a sua autorregulação. É necessário orientar o aluno no seu estudo e na execução de algumas tarefas, apresentar instruções que ajudem o aluno a autorregular-se e a manter o foco durante mais tempo, recorrendo à utilização de materiais manipuláveis para facilitar a aprendizagem e torná-la mais apelativa. No Plano é proposto algumas situações

---

<sup>6</sup> Anexo 3: Plano de Comportamento do aluno GR

em que se deve usar incentivos para motivar o aluno, por exemplo, quando o aluno tenta organizar a sua secretária sozinho, deve-se reconhecer esse esforço através do uso de elogios. Quanto às consequências para o comportamento inadequado, pode-se utilizar, por vezes, a estratégia do ignorar (depende do tipo de comportamento), utilizar avisos verbais, relembrar o aluno das consequências e introduzir o Tempo de Pausa.

#### **4.4. Aluno G**

O aluno G frequenta o 3º ano. Segundo o Relatório Técnico-Pedagógico, em abril de 2020 foi realizado no Hospital Pediátrico uma avaliação do aluno, tendo sido concluído o diagnóstico de Perturbação de Hiperatividade e de Déficit de Atenção e Dificuldades de Aprendizagem. Tendo em conta o relatório, o aluno apresenta dificuldades graves ao nível das funções da atenção, funções cognitivas de nível superior e funções mentais da linguagem. Ao nível académico o aluno revela-se pouco autónomo na concretização de tarefas e na organização do seu espaço de trabalho. Na disciplina de Matemática tem dificuldades no cálculo mental e na resolução de problemas, uma vez que não consegue definir a estratégia adequada, mobilizando apenas procedimentos aleatórios. Na disciplina de Português, revela dificuldades na interpretação dos textos, ao nível da escrita e na organização textual. Para que cumpra as tarefas de forma correta, o aluno necessita de constante monitorização do seu trabalho, para o ajudar a estruturar a linha de raciocínio e a gerir o seu comportamento. O aluno beneficia de medidas universais (diferenciação pedagógica e acomodações curriculares) e de medidas seletivas (apoio psicopedagógico e antecipação e reforço das aprendizagens) de apoio à aprendizagem e inclusão.

O acompanhamento individual do aluno teve início no mês de outubro de 2020 e terminou no mês de junho de 2021 e decorria uma vez por semana. Com exceção dos meses em que houve aulas online devido ao confinamento (de 21 janeiro de 2020 até 15 de março de 2021).

O Plano de Comportamento<sup>7</sup> do aluno propõem várias estratégias, como apoiar o aluno nas tarefas diárias, a descodificação de textos, realizar juntamente com o mesmo listas com as etapas de uma tarefa, motivar o aluno a manter o seu espaço de trabalho organizado e desta forma, desenvolver competências de organização e planificação, aumentar o seu nível de concentração durante as atividades diminuindo respostas aleatórias e incompletas que possa dar durante a realização de exercícios. É importante utilizar os elogios de forma a

---

<sup>7</sup> Anexo 4: Plano de Comportamento do aluno G



incentivar e a reforçar comportamentos positivos, como por exemplo sempre que o aluno tentar e/ou conseguir realizar uma tarefa autonomamente.

## **5. Projeto “Arco-íris”**

O projeto de intervenção social “Arco-Íris”<sup>8</sup> destinou-se aos doze alunos, com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos, de uma das turmas do 1º ano do Colégio de São Teotónio. O projeto decorreu a partir do dia 27 de abril até dia 25 de março de 2021.

Na turma há um aluno com Perturbação do Espectro do Autismo, desta forma ao longo do 1º e 2º período escolar houve alguns alunos que questionaram o comportamento e algumas atitudes que o aluno tinha que não conseguiam compreender. Desta forma, surgiu a necessidade de ajudar os alunos a perceber que somos todos diferentes, explicando que, por vezes, todos podemo-nos sentir incompreendidos.

Neste sentido, o projeto surgiu com o intuito de fortalecer as relações interpessoais dos alunos, para isso focou-se em fornecer aos alunos ferramentas que os ajude a compreender e a respeitar as diferenças dos outros, assim como aceitar as suas próprias características individuais.

O projeto dividiu-se em cinco sessões. Inicialmente estava definido que se iniciaria as sessões com uma das técnicas de respiração do livro “ALPHABREATHS, The ABC`s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard e Daniel Rechtschaffen (2019), que acabou por não se realizar pois foi necessário uma reorganização das sessões com o intuito de melhorar a gestão do tempo. A primeira sessão “A Borboleta” teve como objetivo principal o desenvolvimento de competências sociais como a empatia e o respeito pelas diferenças do outro. Esta atividade consistiu na leitura e exploração do livro “Orelhas de borboleta” de Luísa Aguiar e André Neves (2015). Este livro conta a história de uma menina, a Mara, que não é aceite pelos colegas devido às suas características físicas.

Através da análise do livro os alunos identificaram as atitudes menos positivas que os amigos estavam a ter com a Mara (chamar nomes, gozar, excluir dos jogos e das brincadeiras), referiram os sentimentos e emoções que a Mara possa ter sentido, como por exemplo vergonha, medo e tristeza, quando os colegas gozaram com ela. Alguns alunos/as referiram também alguns exemplos de situações semelhantes que lhes tinha acontecido e como isso os fez sentir, compreenderam a necessidade das pessoas de transformarem

---

<sup>8</sup> Anexo 5: Planificação do Projeto de intervenção social “Arco-íris”

situações negativas em positivas, como a mãe da Mara fazia quando comparava as suas orelhas a algo bonito como as borboletas e que não há problema de pedir ajuda e falar do que se está a sentir.

Na segunda sessão, estavam incluídas duas atividades que não foram desenvolvidas, durante o desenrolar do projeto foram feitas algumas alterações, ou seja, as atividades da terceira sessão foram realizadas na segunda sessão, esta que deixou de ter efeito. Houve, também, a junção da atividade que consistia em analisar juntamente com os alunos situações em que se sentiram como a Mara com a primeira atividade da terceira sessão.

A terceira sessão denominou-se “Eu”, serviu para consolidar os temas desenvolvidos na sessão anterior e estimular a autoexpressão dos alunos. Para isso, na primeira parte da atividade cada aluno teve oportunidade para contar aos restantes colegas um pouco sobre si. Foi pedido aos alunos no final da sessão número 1 que trouxessem um objeto à escolha, de que gostassem muito, e que de alguma forma fosse importante para eles. O objeto foi utilizado como forma de incentivar os alunos a expressarem-se verbalmente. A segunda parte da atividade teve como intuito que os alunos conseguissem identificar as suas características físicas individuais. Chegaram à conclusão que é importante reconhecer e aceitar que cada pessoa é diferente e que essa diferença não deve ser encarada como fator de discriminação. Alguns alunos tiveram alguma dificuldade em falar sobre eles próprios, contudo foi realizado algumas perguntas orientadoras que facilitassem a participação dos mesmos.

Na quarta sessão, “Somos todos importantes”, o objetivo foi desenvolver e estimular nos alunos competências de amizade, como a empatia, a cooperação e o trabalho em equipa, tendo por base o livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças” de Carolyn Webster-Stratton (2018). Para esta atividade, foram utilizadas estratégias da aprendizagem cooperativa, os alunos foram divididos em grupos de 4 e trabalharam em equipa para construir um cartaz das “coisas favoritas”<sup>9</sup> de todos os elementos. Foram entregues jornais, revistas e algumas imagens que representavam cada elemento. Foi atribuído a cada aluno uma tarefa (cortar, colar, escolher as imagens), os alunos é que tiveram de escolher entre eles o que cada um fazia. Ao início não foi fácil, mas conseguiram, uns com mais facilidade que outros. Um dos grupos decidiu em realizar as tarefas à vez para que todos os elementos do grupo participassem de igual forma.

---

<sup>9</sup> Anexo 6: Fotografias dos cartazes dos alunos

A atividade, a “Hora do Círculo” teve como intuito de demonstrar aos alunos a diferença entre fazer as coisas pelos outros e de apoiar, incentivar e capacitar o colega a realizar as suas próprias tarefas. Para isso foi disponibilizado e discutido com os alunos casos reais e estratégias que os ajudem a atuar nessas situações. Os alunos sentaram-se em círculo e no meio iam sendo realizadas as dramatizações, foi das atividades em que se demonstraram mais entusiasmados a participar, conseguiram arranjar várias soluções para os problemas que iam sendo expostos.

Por último, a quinta sessão, como se sucedeu, não estava inicialmente planeada. Como anteriormente foi referido a segunda sessão foi excluída, ficando a faltar uma. Desta forma, foi apresentado aos alunos duas curtas-metragens a primeira “Respeito as diferenças”<sup>10</sup> e a segunda “Festa nas nuvens”<sup>11</sup>, duas histórias que retratavam a história de uma personagem que era excluída pelos seus pares por apresentar características físicas ou gostos diferentes da maioria. Ambos os vídeos apresentavam soluções para esta problemática que foram discutidos pelos alunos, estes que conseguiram apresentar vários exemplos de situações semelhantes que experienciaram, incluindo a forma como se sentiam e o que fizeram para mudar a situação. No final da atividade os alunos discutiram as suas diferenças e o que mais gostavam neles próprios, acabando por descobrir que também tinham muitas características em comum uns com os outros.

No final do projeto foi entregue um pequeno questionário de avaliação<sup>12</sup> aos alunos para avaliar o mesmo. Quase todos os alunos, à exceção de um caso, gostaram muito das atividades, principalmente da atividade em que trouxeram o objeto e que puderam se descrever perante os restantes colegas, um aluno referiu especificamente que gostou de falar e de mostrar o seu brinquedo. Gostaram também dos vídeos, dois alunos comentaram que ficaram muito emocionados, reconheceram a importância de respeitarmos os outros, porque se não o fizermos eles irão ficar tristes, como as personagens dos vídeos.

## **6. Projeto “Acreditar”**

O projeto de intervenção social “Acreditar”<sup>13</sup> destinou-se aos alunos/as da turma do 3º ano do Colégio de São Teotónio. Foram 26 alunos no total, com idades compreendidas

---

<sup>10</sup> Retirado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gcFIEw-Ux-E&list=LL&index=36>

<sup>11</sup> Retirado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pktG7AJRL8k&list=LL&index=37>

<sup>12</sup> Anexo 7: Questionários de avaliação do projeto “Arco-íris”: Respostas

<sup>13</sup> Anexo 8: Planificação do Projeto de intervenção social “Acreditar”

entre os 7 e os 9 anos de idade. O projeto decorrer a partir do dia 15 de abril até ao dia 20 de março de 2021.

Após um levantamento de necessidades e de potencialidades relativamente ao comportamento dos alunos/as, surgiu a necessidade de realizar um projeto que ajudasse os alunos a encontrar estratégias adequadas para gestão de conflitos, de forma a reduzir os conflitos entre os alunos/as, tornando-os mais autónomos na resolução dos mesmos. Desta forma, foi importante também desenvolver competências emocionais e sociais, nomeadamente na promoção e na identificação de emoções e de competências como a cooperação e a empatia.

O projeto inicialmente dividiu-se em quatro sessões (uma por semana), no entanto a segunda sessão não deu para concluir num dia, tendo de se terminar numa terceira sessão, passando o projeto a ter cinco sessões no total. Foi necessário, juntamente com a turma, rever as regras de sala de aula e criar regras novas (esperar pela sua vez para falar, estar com atenção e ter cuidado com o outro durante a realização das atividades), unanimemente, os alunos escolheram o momento de pausa de um minuto como consequência, caso alguém desrespeita-se as regras mais de duas vezes.

A primeira sessão, “O Leão da Neve”, teve como objetivo reforçar as relações intrapessoais dos alunos, ajudá-los a compreender a diferença entre as emoções e os sentimentos e estimular o autoconhecimento. Estes objetivos estão relacionados com a forma como nós vemos as mudanças que acontecem na vida, influenciando essa forma de ver positivamente ou negativamente. Sendo que, outra problemática observada, foi a resistência que alguns alunos demonstram em aceitar novos desafios ou o medo de novos acontecimentos que podem ocorrer ao longo da vida, como por exemplo mudar de escola ou cidade.

Este tema foi introduzido através da leitura e da análise do livro “O Leão da Neve” de Jim Helmore e Richard Jones (2018). É a história de uma menina que depois de se mudar para uma cidade nova, sente-se sozinha, triste e insegura, mas com a ajuda da sua imaginação irá conseguir ultrapassar o medo de novos desafios e começa a ganhar mais autoconfiança e a fazer novas amizades. Para tornar a reflexão sobre a mensagem da história divertida e prática, foi realizado um questionário online através da aplicação Kahoot.

Através da análise os alunos identificaram os sentimentos da Laura durante e depois da mudança; compreenderam as emoções e os sentimentos sentidos pela Laura ao longo da história; reconheceram a dificuldade de a Laura fazer novos amigos; compreenderam a importância da amizade entre a Laura e o Leão. Alguns alunos deram exemplos de situações

em que se sentiram sozinhos ou postos de parte, principalmente quando foram para uma escola nova como a personagem.

Na segunda e terceira sessão<sup>14</sup>, “O que eu sinto!”, teve como objetivo principal que os alunos aprendessem a verbalizar e expressar aquilo que sentem. Para qualquer resolução de conflitos a pessoa necessita de se autorregular e, para isso, precisa de reconhecer as suas emoções e sentimentos. Outro objetivo desta sessão foi a desconstrução negativa das mudanças/novos acontecimentos e o foco no pensamento positivo. Houve alguns alunos que tiveram imensa dificuldade em nomear as emoções e/ou os sentimentos inerentes a essas situações, outros em focaram-se apenas numa situação. Contudo houve três alunos que demonstraram uma maturidade emocional mais desenvolvida que os restantes colegas, conseguiram explicar como se sentiram, o porquê de se terem sentido de determinada forma e o que fizeram para lidar com essas emoções e sentimentos, inclusive quiseram apresentar à turma o seu trabalho.

A quarta sessão denomina-se “Os detetives”, a primeira atividade não foi desenvolvida por falta de tempo. Nesta sessão os alunos indicavam estratégias para resolverem conflitos que lhes eram propostos e previamente escolhidos. Foram colocados aos alunos várias situações que através de dramatizações que tiveram de representar e, em conjunto, encontrar soluções adequadas, seguindo o processo de resolução de problemas, que está descrito no livro “Como promover as competências Sociais e Emocionais das crianças” de Carolyn Webster-Stratton (2018), que consiste em 6 passos: definir o problema e os sentimentos envolvidos; encontrar soluções (Chuva de ideias de soluções); pensar nas consequências, positivas e negativas; avaliar consequências de soluções em termos de segurança, justiça e bons sentimentos (Qual é a melhor escolha ou solução?); implementação do plano; avaliar o resultado e reforçar os esforços (Como me saí?).

É muito importante reforçar o ponto 3, porque, por vezes, podemos agir da forma que achamos mais adequada e, mesmo assim, não obter os resultados esperados, por isso, na segunda parte da atividade, os alunos tiveram de encontrar novas soluções para os problemas. Por exemplo, quando a criança pede de forma correta para integrar num jogo e mesmo assim não o deixam participar.

Por último, a quinta sessão também teve algumas alterações, a primeira atividade não foi realizada, foi necessário retirar uma atividade devido ao tempo. Esta sessão teve como objetivo promover o desenvolvimento de competências sociais, como a partilha e

---

<sup>14</sup> Anexo 9: Fotografias referentes às atividades da 2ª e 3ª sessão

cooperação. As atividades incentivavam os alunos a treinar a comunicação verbal e a partilha de opiniões, com o intuito de desenvolver a confiança entre os elementos da turma e a coesão dos mesmos. A segunda atividade serviu para ajudar os alunos a encontrarem soluções/estratégias, inspiradas no livro “Os Anos Incríveis, Guia de Resolução de Problemas para Pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade”, de Carolyn Webster-Stratton (2019), para se acalmarem e autorregularem durante uma situação que lhes provoque desconforto e nervosismo, por exemplo numa situação de conflito.

No final do projeto, foi facultado aos alunos um questionário de avaliação<sup>15</sup>, de forma a perceber o impacto das atividades e a opinião dos alunos relativamente aos temas abordados. Na sua maioria os alunos acharam os conteúdos abordados durante as atividades muito importantes. A atividade que os alunos mais gostaram foi a primeira e a segunda atividade, a primeira devido ao jogo das perguntas e a segunda porque puderam exprimir e falar sobre as suas emoções, contudo, dois alunos não gostaram da segunda atividade porque sentiram receio e dificuldades em exprimirem e falar sobre os sentimentos e as emoções. Alguns exemplos de respostas, relativamente ao que mais gostaram de aprender foram por exemplo: “Quando um colega nos chateia devemos ignorar o comportamento e não a pessoa”; “O que mais gostei de aprender durante as atividades foi a generosidade” e “Gostei de aprender a como reagir quando ficamos muito irritados com uma pessoa”. Referiram ainda que gostaram de aprender novas formas de se acalmar, de como podem interagir com os colegas durante um conflito, de como resolver os problemas entre os colegas, de exprimirem os sentimentos de outras formas, que devem respeitar o espaço de cada colega. As estratégias de resolução de problemas que utilizaram mais para resolver um conflito foi a de ignorar o comportamento do colega, respirar fundo ou ir embora da situação e tentar falar com o colega. Na sua maioria os alunos disseram que quando utilizaram as estratégias obtiveram resultados positivos.

Conclui-se que as estratégias facultadas aos alunos na sua maioria ajudaram a melhorar o relacionamento e a interação com os colegas. Algumas das sugestões sugeridas pelos alunos de temas importantes que gostariam de aprender no futuro foram: “No futuro gostaria de aprender a como lidar com as tarefas que possam aparecer e concluir as que me parecem mais complicadas de fazer”; “Como lidar com um assunto que os colegas ou nós não assumimos e fiquemos nervosos” e “O que fazer quando queremos ajudar os colegas?”.

---

<sup>15</sup> Anexo 10: Respostas dos alunos ao questionário de avaliação do projeto “Acreditar”

## **7. Projeto de Acompanhamento ao estudo**

O projeto de Acompanhamento ao estudo, destinou-se a cinco alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idade, que frequentavam a Residência de Estudantes do CST. Três alunos frequentavam o 10º ano e dois alunos o 11º ano do ensino secundário, estes alunos foram selecionados para o apoio ao estudo devido às dificuldades sentidas relativamente ao uso adequado dos métodos de estudo. As aulas de apoio realizavam-se uma vez por semana, tiveram início no dia 18/11/2020. O projeto tem como principal objetivo desenvolver nos alunos competências académicas, nomeadamente a melhorar os métodos de estudo.

Numa primeira fase, antes de se ter iniciado as aulas de apoio, foi realizada uma atividade<sup>16</sup> com os alunos com o objetivo fazer o levantamento das suas necessidades, e perceber em que áreas é que tinham mais dificuldades. Os alunos sentaram-se em semicírculo e numa mesa foram colocados seis frascos, a cada frasco foi correspondido um tema representado em pergunta: Como é a minha planificação de estudo? Como preparo as minhas avaliações? Como é o meu aproveitamento na aula? Como é o meu método de estudo? Como me concentro no estudo? e Sublinhados, Esquemas e Resumos.

Cada frasco continha um conjunto de afirmações relacionadas com cada tema. À vez cada aluno retirava uma afirmação e lia em voz alta, de seguida explicava se a afirmação estava relacionada ou não com os seus hábitos de estudo. Por exemplo na pergunta “Como é a minha planificação de estudo?”, algumas das afirmações contidas no frasco foram: preparo tudo antes de me pôr a estudar, para não ter que me levantar e perder tempo à procura das coisas; sou pouco regular no trabalho: há dias em que estudo muito e outros em que não estudo nada; quando tenho algo de difícil para estudar, prefiro deixar essa tarefa para a última da hora; tenho o estudo das matérias em dia, por isso, para preparar uma avaliação só tenho que fazer uma revisão; entre outras.

Concluiu-se que na sua maioria os alunos tinham algumas dificuldades na interpretação de textos e na organização dos materiais de estudo, não conseguiam estudar com pressão, sendo que quase todos estudavam com regularidade e utilizavam a ferramenta dos resumos. Sentiam vergonha em questionar os professores quando tinham alguma dúvida, tinham receio de serem repreendidos por não conseguirem compreender a matéria.

Na primeira aula de apoio foram verificados os materiais de estudo dos alunos, para se entender quais as lacunas que deveriam ser trabalhadas e melhoradas. Ao longo da aula

---

<sup>16</sup> Anexo 11: Fotografias referentes à atividade

efetuou-se várias perguntas individualmente a cada aluno, para se perceber quais os objetivos de cada um e as metas que queriam atingir no presente ano letivo.

Na segunda aula de apoio, como os alunos iriam ter teste nessa mesma semana, foi proposto aos mesmos que trouxessem os materiais de estudo e que estudassem na aula de apoio. Individualmente foi prestado apoio durante o estudo.

Devido ao confinamento imposto pela pandemia de 21 janeiro de 2020 até 15 de março de 2021, não foi possível dar continuação a esta atividade. Contudo, uma vez por semana, durante seis semanas, foi enviado aos alunos um folheto com várias dicas e estratégias de estudo<sup>17</sup>. Cada folheto continha ainda um desafio diferente que os alunos poderiam realizar ao longo da semana. O primeiro folheto tinha como conteúdos: como tornar o teu estudo mais produtivo; como definir objetivos e dicas para ajudar a manter a concentração. O segundo folheto abordava os seguintes temas: dicas para reforçar a atenção e a tua participação durante a aula; como planificar e organizar uma sessão de estudo? e como utilizar o manual. O terceiro folheto contém estratégias para melhorar a leitura e compreensão de um texto. O quarto folheto continha dicas de como fazer sublinhados e resumos. O quinto folheto abordava os temas: preparação para um teste e interpretação de documentos escritos. Por último, o sexto folheto incluía informações sobre o uso de abreviaturas, como realizar trabalhos de grupo e dicas para a realização de uma apresentação oral.

No final do ano letivo, os alunos realizaram um pequeno questionário<sup>18</sup> com o intuito de avaliarem o projeto e os materiais facultados. Concluiu-se que nenhum aluno sentiu dificuldade em ler/interpretar a linguagem utilizada nos folhetos, os folhetos que acharam mais úteis foram os folhetos dedicados aos temas *Estratégias para melhorar a leitura e compreensão de um texto; Como fazer sublinhados e como fazer resumos; Preparação para um teste e interpretação de documentos escritos; Abreviaturas, trabalhos de grupo e apresentação oral de um trabalho*. Acharam os folhetos muito úteis e bem organizados a nível de conteúdo. Nas sugestões ou comentários, os alunos na sua maioria referiram que gostaram dos desafios que iam sendo apresentados ao longo dos folhetos. O ponto negativo mais referido pelos alunos foi o facto de apenas ter havido duas aulas de apoio presenciais, no entanto, acharam que foi importante terem sido facultados os folhetos pois permitiu que os pudessem utilizar de forma independente.

---

<sup>17</sup> Anexo 12: Folhetos “Estratégias de estudo”

<sup>18</sup> Anexo 13: Respostas dos alunos aos questionários de avaliação do projeto “Acompanhamento ao estudo”



## 8. Outras atividades de estágio

Para além dos projetos foi realizado uma atividade, uma dinâmica de apresentação e duas visitas de estudo. Outras funções foram o de supervisionamento do recreio pelo menos uma a duas vezes por semana, onde por vezes era necessário utilizar estratégias de mediação de conflitos devido a situações que ocorriam entre os alunos.

A atividade alusiva ao dia comemorativo de S. Martinho com os alunos de uma das turmas do primeiro ano sucedeu-se porque a professora titular ausentou-se, deixando as atividades pré-estabelecidas. Foi trabalhado a lenda e o seu significado, seguidamente os alunos coloriram um desenho relativo ao tema que foi exposto na sala de aula.

Foi realizado uma dinâmica de apresentação com vinte alunos da Residência de Estudantes do Colégio São Teotónio com idades compreendidas entre os 6 anos e 18 anos de idade, com duração de uma hora. Esta atividade teve como objetivo que os participantes conhecessem a dinamizadora e vice-versa.

A atividade realizada denomina-se “Troca-papéis”<sup>19</sup>. O grupo foi dividido em pares (à escolha dos participantes). Foi dado alguns minutos para que as duplas se pudessem conhecer, tiveram de partilhar informações como o nome, a idade, algo que gostem muito de fazer, um sonho e uma qualidade. Cada integrante da dupla apresentou o seu colega, contando ao restante grupo o que aprendeu sobre o seu/sua colega. No final os participantes puderam escolher justificar ou não as suas respostas.

Tivemos ainda a oportunidade de acompanhar os alunos do 1º Ciclo em duas saídas do colégio. A primeira ocorreu no âmbito da comemoração ao Dia da Criança. Foi realizado com todas as turmas do 1º ciclo do CST um passeio ao Jardim Botânico da Universidade de Coimbra. A segunda visita teve lugar no final do terceiro período, com todas as turmas do 1º ciclo do CST. Os alunos foram visitar e conhecer o espaço do “Dino Park” na Lourinhã.

Com os alunos da turma do 3º ano, foi realizado a dinâmica “Definição do respeito”, que teve duração de 40 minutos. Esta atividade foi complementada, mais tarde, pelo projeto de intervenção social “Acreditar”. O intuito foi que os alunos refletissem sobre o que era o respeito. Foi proposto aos alunos que se dividissem em 4 grupos, com 4 elementos cada. Depois de divididos os grupos, os alunos escolheram: o escritor (responsável em escrever as opiniões e respostas do grupo), o porta-voz (responsável em expor para os outros grupos as opiniões e respostas do seu grupo), e os outros membros que foram os colaboradores (que junto com todos os membros do grupo participam na discussão de opiniões). Cada grupo

---

<sup>19</sup> Anexo 14: Atividade “Troca-Papéis”

recebeu uma folha com as seguintes frases: 1) o que é o respeito? 2) quando é que se sentem respeitados? 3) e como é que respeitamos os outros? Os grupos tiveram 15 minutos para debater e responder às frases. Após os 15 minutos foi solicitado ao porta-voz do grupo que expusesse as respostas do grupo.

Os alunos deram vários exemplos de como se demonstra respeito pelo próximo quer em contexto de sala de aula, como no recreio (O respeito é quando não fazemos algo que o outro não goste. É falar quando a professora pede silêncio. É não bater ou gritar com um colega. O respeito é ouvirmos um colega, etc.). Falaram de situações pelas quais se tinham sentido desrespeitados e de situações em que acharam que desrespeitaram algum colega ou familiar. Dois alunos referiram uma situação em que tinham faltado ao respeito um ao outro e explicaram aos restantes colegas como resolveram a situação. No fim da atividade, refletiram sobre ações que demonstram respeito, como por exemplo pedir desculpa quando se erra, não chamar nomes aos colegas, não colocar um colega de parte, não bater, entre outros.

## **Considerações finais**

Com o alargamento da escolaridade obrigatória é cada vez mais exigido à instituição escolar que se torne num espaço inclusivo que seja capaz de representar todos os seus alunos, assim como de proporcionar uma educação que visa a formação integral dos mesmos.

Desta forma, a escola para além de proporcionar aos alunos uma formação académica, proporciona também o desenvolvimento e a promoção de competências socioemocionais. Neste contexto, o educador social, sendo um profissional que atua a partir de uma educação não formal é imprescindível para a atuação em contexto escolar. Os seus grandes objetivos passam por desenvolver a autonomia, a emancipação e a inclusão dos alunos com recurso aos quatro pilares da educação, aprender a conhecer, aprender a ser, aprender a fazer e aprender a viver juntos, baseados no Relatório da UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI, coordenada por Jacques Delors.

O educador social, de acordo com Mendes (2012), pode contribuir para a formação integral dos alunos, apoiando na construção da sua identidade pessoal e social e também ajudar a construir ou a intensificar a ligação entre a escola e a família, em articulação com os vários intervenientes do processo educativo. É importante que o educador social esteja inserido numa equipa multidisciplinar para que desta forma consiga fazer a ponte entre o aluno, a escola e a família. O trabalho em rede permite a partilha de conhecimentos e apoios diferenciados que se revelou muito importante no decorrer do presente estágio curricular, sem o apoio de outros profissionais não seria possível realizar uma intervenção socioeducativa adequada.

Percebemos que a atuação do educador social em contexto escolar é bastante abrangente, para além do que foi referido anteriormente o educador social ainda pode atuar como mediador e facilitador da comunidade educativa, sendo que a sua prática de intervenção está assente numa atuação pedagógica, atuando também com temáticas relacionadas com o insucesso/abandono escolar.

Este profissional é um agente de mudança social que contribui para o desenvolvimento comunitário e para a construção de projetos de vida. Assim, tendo em conta que a escola não é um espaço unicamente de aquisições académicas, o educador social é importante para que se possa proporcionar um ambiente favorável para que os alunos possam desenvolver as suas capacidades pessoais e socioemocionais, conseguindo aplicá-las quer em contexto escolar quer em outros contextos. O desenvolvimento destas competências, segundo Valente (2020), deve ser proporcionado a todos os alunos, independentemente se

são sinalizados ou não com problemas comportamentais, pois são competências fundamentais à sua formação integral. Assim sendo, os Programas de Aprendizagem Socioemocional (SEL) são uma ferramenta que o educador social deve utilizar nos processos de inclusão escolar e social.

Tendo em conta a análise SWOT do presente estágio curricular, referimos que como maiores necessidades deste projeto foi o facto de não ter sido possível continuar com as aulas de apoio ao estudo dos alunos que frequentavam a Residência de Estudantes do Colégio São Teotónio devido ao confinamento e desta forma não se manteve o contacto com os alunos. Uma outra dificuldade sentida foi a questão de não existir um tempo ou horário específico para a realização das atividades tendo de se privar os alunos e respetivos professores do tempo de aulas, tornando assim difícil a realização de novos projetos de intervenção socioeducativa. Relativamente ao apoio individualizado que era realizado em contexto de sala de aula foi difícil gerir os objetivos que os alunos tinham de cumprir a nível de conteúdo académico com o desenvolvimento de competências socioemocionais.

De acordo com a análise SWOT as potencialidades do projeto passaram pela boa relação de confiança e respeito mútuo entre o educador social e os alunos que permitiu uma intervenção mais enriquecedora para ambas as partes. A confiança e a liberdade proporcionada pelos restantes profissionais e professores do Colégio São Teotónio tornou a experiência profissional durante o estágio curricular muito positiva, permitindo que conseguíssemos realizar uma intervenção adequada e necessária que apoiou os alunos em problemáticas concretas e importantes. Ao realizarmos uma intervenção em contexto de proximidade permitiu reforçar a confiança com os alunos potencializando a concretização dos objetivos a que nos propusemos, sendo esses o desenvolvimento e a promoção de competências socioemocionais e académicas.

Através dos questionários de avaliação e das reflexões que foram sendo realizadas nas atividades percebemos que é importante dar continuidade a projetos de intervenção socioeducativa que abordem as competências socioemocionais. Os alunos demonstraram grande interesse em abordar outros temas importantes para aprenderem a conviver em sociedade assim como em lidar com as frustrações pessoais. Sentimos que os alunos têm a necessidade de explorar os seus medos, sentimentos, emoções e curiosidades com adultos de confiança que com o professor por vezes é complicado devido à gestão do tempo. É então importante a intervenção de outros profissionais, como o educador social que possa trabalhar estas problemáticas.

## **Bibliografia**

Aguiar, L. & Neves, A. (2015). *Orelhas de Borboleta*. (6ª ed.). Matosinhos: Kalandraka Editora Portugal, Lda.

Antunes, N., L. (2020). *Sentidos: O grande livro das perturbações do desenvolvimento e comportamento*. (4ªed.). Alfragide: Editora Lua de Papel

Ataíde, A., Pereira, A. (2017). *Desenvolvimento de Competências Transversais nas Escolas: Um programa de intervenção*. CIDTFF- Indagatio Didactica, 9, (4), 317- 328.

Carvalho, B. & Baptista, I. (2004). *Educação Social: Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.

Decreto-Lei nº54/2018 de 6 de julho. Diário da República nº129/2018- I Série. Presidência do Conselho de Ministros.

Fernandes, A., C., (2020). *A Literatura para a Infância e a área de Formação Pessoal e Social na Educação Pré-Escolar: um percurso formativo e investigativo no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada*. (Relatório final de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico). Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu, Viseu.

Helmores, J. & Jones, R. (2018). *O Leão da Neve*. (1ªed.). Lisboa: Edicare Editora

Jares, X. R. (2007). *Pedagogia da Convivência*. Porto: PROFEDIÇÕES, Lda./ Jornal a Página

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilho, J., Silva, L., Alves da Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R. & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE)

Mendes, A., P., C. (2012). *O educador social em contexto escolar: Testemunho reflexivo*. (Relatório final de estágio para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação). Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Miguel, R., R., Rijo, D. & Lima, L., N. (2012). *Fatores de risco para o insucesso escolar: a relevância das variáveis psicológicas e comportamentais do aluno*. Revista portuguesa de pedagogia, (46), 127-143.

Pereira, F., Crespo, A., Trindade, A., R., Cosme, A., Croca, F., Breia, G., Franco, G., Azevedo, H., Fonseca, H., Micaelo, M., Reis, M., J., Saragoça, M., J., Carvalho, M. &

Fernandes, R. (2018). *Para uma Educação Inclusiva: Manual de Apoio à Prática*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE)

Rechtschaffen, D. & Willard, C. (2019). *Alphabreaths: The ABCs of Mindful Breathing*. (1ªed.). SOUNDS TRUE INC.

Sousa, C., S., M. (2019). *O caminho para o sucesso: O Educador Social na mediação de programas socioeducativos no combate ao insucesso/abandono escolar*. (Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Educação Social: Educação e Intervenção ao longo da vida). Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

Valente, S. (2020). *Competências socioemocionais na atividade do educador social: Implicações à inclusão escolar*. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, 15, 2332-2349.

Webster-Stratton, C. (2018). *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*. (2ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições

Webster-Stratton, C. (2019). *Os Anos Incríveis, Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 anos de idade*. (4ªed.). Braga: Psiquilíbrios Edições

# **Anexos**

## Anexo 1: Plano de Comportamento do aluno M

### Plano de Comportamento

➤ Aluno M, 1º ano, turma A

<b>Comportamento negativo alvo</b>	<b>Avaliação Funcional</b>	<b>Comportamento desejado</b>
O aluno, por ter dificuldades em expressar-se verbalmente, fica frustrado e muito emotivo. Assim como, quando não consegue entender as informações que lhe estão a tentar transmitir.	Dificuldade ao nível da comunicação verbal  O aluno diz poucas palavras, não conseguindo formar frases completas ou com sentido. Por vezes, não consegue entender as informações que lhe estão a tentar transmitir. Sendo mais fácil quando fazemos perguntas de resposta direta, como “sim ou não”.	Desenvolver e/ou melhorar as estratégias de comunicação, para que não se sinta desmotivado em expressar-se (comunicar com os outros).
O aluno tem pouca autonomia em realizar as tarefas diárias que vão sendo propostas ao longo do dia.	Dificuldades ao nível da planificação e da execução de tarefas.  Pouco autónomo na realização das tarefas diárias, tais como: despir o casaco e pendurá-lo no cabide; vestir a bata; retirar os materiais necessários da mochila; retirar o lanche da mochila; organizar o seu material escolar e pedir para ir à casa de banho.	Ser mais autónomo nas tarefas diárias, conseguindo ser mais independente (por exemplo, vestir a bata sozinho).
O aluno fica muitas vezes frustrado e ansioso, manifestando-se verbalmente e riscando os livros durante a realização de alguma tarefa escolar.	Dificuldades ao nível da autorregulação.  Por vezes, tem dificuldades em ouvir críticas e de lidar com as chamadas de atenção, principalmente quando é contrariado, ficando muito emotivo.	Utilizar outras estratégias de autorregulação, para não riscar os livros.  Saber ouvir e aceitar as críticas construtivas.
O aluno, demonstra uma maior resistência em realizar as tarefas com receio de as fazer mal, principalmente na componente da escrita.	Baixa autoestima e confiança nele próprio.  Apresenta algumas dificuldades em manusear o lápis. Com receio de ser criticado, o aluno,	Ter mais confiança em si próprio e aumentar a autoestima.  Conseguir escrever sozinho, sem nenhum apoio.



	principalmente na Unidade Curricular Português, recusa-se a realizar alguns exercícios.	
Não lida bem com situações imprevistas, sentindo-se frustrado.	Pouca flexibilidade  Quando era necessária alguma mudança no horário escolar (por exemplo se a professora ensinava matemática na hora de português), o aluno recusava-se a fazer o exercício, manifestando-se verbalmente e fazendo barulho com os materiais.	Ser mais flexível em situações imprevistas.
O aluno demonstra alguma impulsividade na resolução dos exercícios e inflexibilidade na correção dos mesmos.	Dificuldades na autonomia na execução dos trabalhos  Por vezes, realiza os exercícios antes de ouvir a explicação e quando os faz de forma incorreta não aceita que tem de os corrigir.	Ser menos impulsivo (pensar antes de agir).

### **Estratégias Pró-Ativas e de Construção da Relação**

#### **- Estratégias Globais**

- Juntamente com o Miguel, será criado um “Quadro de rotinas”, que contém o horário e as várias Unidades Curriculares (UC). Todos os dias o Miguel, de manhã, colocará as disciplinas corretas nas horas indicadas. O quadro de rotinas será exposto e disponível para toda a turma.
- Os colegas de turma do Miguel demonstram ser muito carinhosos com ele, ajudam-no muito, o que por vezes faz com que o Miguel não seja autónomo e consequentemente mais dependente de terceiros. Muitas vezes os colegas faziam as coisas pelo Miguel como por exemplo, levar a mochila do Miguel até à sala. Os alunos serão informados que apenas devem ajudar ou apoiar o Miguel, se assim for necessário, ou seja, apenas se o Miguel não conseguir realizar determinada tarefa.

### - Estratégias Individuais

- Treino de competências organizativas e de planificação
- Utilização de PECS (Sistema de Comunicação por troca de imagens ou Picture Exchange Communication System)
- Tornar o ambiente de aprendizagem previsível e seguro (criação de um quadro de rotinas)
- Definir rotinas e limites consistentes (1º o aluno, ao chegar à sala deve colocar a sua mochila junto à sua mesa; 2º deve retirar o caso e colocá-lo no local indicado; 3º Buscar a Bata; 4º Retirar o estojo da mochila e o trabalho de casa; 5º Sentar no seu lugar e esperar calmamente por novas indicações da professora)
- Estabelecer transições entre atividades (o aluno é avisado previamente antes da mudança de qualquer atividade)
- Tornar a aprendizagem palpável (por exemplo, na disciplina da matemática pode-se utilizar marcadores ou lápis para ajudar o aluno a contar os números)
- Proporcionar oportunidades para se movimentar pela sala de aula.

### Incentivos Eficazes: elogios, estímulos e reforços eficazes

- Desafio de turma: Incentivar o colega a levar a sua mochila e a lancheira para a sala. Elogiar o colega quando o faz.

- Elogio específico sempre que o aluno tentar e/ou conseguir realizar uma tarefa, quando cumpre as regras de sala de aula, se comunica verbalmente.

- Utilizar incentivos verbais, por exemplo: “Tu consegues!”, “Estás a ir por um ótimo caminho!”, “Estás a fazer uma boa escolha!”. “Lembras-te que no outro dia conseguiste resolver um exercício sozinho? Eu acho que desta vez também vais conseguir!”.

- Sistema de reforço, permitir o aluno a realizar uma atividade que gosta, por exemplo pintar, desenhar ou ler um livro. Utilizar autocolantes nas fichas ou exercícios do aluno.

-utilizar sinais não verbais, pistas e imagens sugestivas para redirecionar os comportamentos inadequados (quando o aluno recusa apagar um exercício que está errado utilizar por exemplo o “olhar fixo”) e utilizar sinais verbais como por exemplo dizer o nome do aluno.

- lembrar o aluno das consequências (por exemplo, o aluno não gosta quando se apaga os exercícios e quando ele riscar ou responder de maneira incorreta lembrar que se não fizer o exercício corretamente depois terá de se apagar)

## Consequências para o comportamento inadequado

- Se o aluno riscar os exercícios deve se fazer primeiro um aviso verbal, à segunda vez apaga-se o que o aluno riscou e terá que fazer tudo novamente, à terceira vez deve-se retirar o livro ou a ficha ao aluno e só voltar a entregar quando este se encontrar mais calmo.
- Só inicia uma atividade prazerosa (atividades de expressão plástica) quando tiver a mesa arrumada e ou realizado as atividades propostas pela professora.
- Quando o aluno fica frustrado e/ou recusa seguir instruções, primeiro deve-se fazer um aviso verbal, segundo aconselhar o aluno a realizar um exercício de respiração para se acalmar e em terceiro lugar utilizar o tempo de pausa.

## - Imagens para o quadro de rotinas e PECS



**Lanche**



**Lanche**



**Almoço**



	Segunda- -feira	Terça- -feira	Quarta- -feira	Quinta- -feira	Sexta- -feira	Fim de Semana
9:00 - 10:30	■		■	■	■	
10:30 - 11:00	■	Lanche 		■	■	
11:00 - 12:00	■		■	■	■	
12:00 - 14:00	■	Almoço 		■	■	
14:00 - 16:00	■		■	■	■	
16:00 - 16:30	■	Lanche 		■	■	
16:30 - 17:30	■		■	■	■	

## Anexo 2: Plano de Comportamento do aluno T

### Plano de comportamento

- Aluno T, 1ºano, turma B

<b>Comportamento negativo alvo</b>	<b>Avaliação Funcional</b>	<b>Comportamento desejado</b>
O aluno hesita na realização dos exercícios, ficando sempre à espera da aprovação do adulto.	Baixa autoestima e confiança nele próprio.  Pouco autonomia.	Aumentar a autoestima e a autonomia.  Conseguir realizar as tarefas sem a aprovação do adulto.
Em alguns exercícios, o aluno apaga várias vezes a resposta, até quando esta se encontra certa.	Falta de autoconfiança.  O aluno não é seguro de si próprio e não confia nas suas próprias decisões.	Ter mais confiança em si próprio e não ter medo de errar.
Dificuldades em organizar o seu ambiente de trabalho.	Dificuldades no planeamento da ação e na execução de tarefas organizacionais	Melhorar as competências de organização e de planificação.
O aluno demonstra algumas dificuldades em inserir-se nas brincadeiras ou jogos no recreio.	Dificuldades ao nível da interação social  O aluno dá-se muito bem com os colegas, no entanto, por vezes sente dificuldade em pedir para brincar. Está relacionado com a baixa autoestima.	Fortalecer as relações interpessoais.  Aumentar a autoestima.

### Estratégias Pró-ativas e de Construção da Relação

#### - Estratégias Globais

- Estar presente durante o intervalo (pelo menos 1 vez por semana) e jogar/brincar com as crianças, incluindo o aluno T.

#### - Estratégias Individuais

- Tornar a aprendizagem palpável (por exemplo, na disciplina da matemática pode-se utilizar marcadores ou lápis para ajudar o aluno a contar os números)

- Fornecer estratégias para ajudar a organizar o espaço de trabalho, por exemplo, quando é necessário utilizar os lápis de cor, retirar uma cor de cada vez e arrumar após a sua utilização.

- Apoiar a descodificação de informação, notação matemática e símbolos.

- Apresentar as etapas de resolução de tarefas, incluindo dicas que ajudem o aluno a organizar as ideias. Por exemplo, num exercício de matemática em que o aluno tem de resolver um problema, podemos perguntar ao aluno quais são os dados do problema, se é necessário fazer uma adição ou subtração, qual a pergunta principal do problema?

- Promover o autoelogio através da formulação do elogio. Por exemplo “Deves sentir-te orgulhoso de ti próprio por teres conseguido descobrir o resultado dessa conta sozinho.”

### **Incentivos Eficazes: elogios, estímulos e reforços eficazes**

- Elogios específicos: elogiar o aluno quando tem iniciativa em realizar as tarefas, quando consegue realizar os exercícios sem apagar o que estava certo, quando se esforça para ser autónomo na realização dos mesmos (ex.: “Muito bem pensado...”; “Ótimo trabalho”; “És bom a resolver problemas porque...”.)

- Utilizar incentivos verbais com por exemplo: “Tu consegues!”, “Estás a ir por um ótimo caminho!”, “Estás a fazer uma boa escolha!”. “Lembras-te que no outro dia conseguiste resolver um exercício sozinho? Eu acho que desta vez também vais conseguir!”.

- Elogios não contingentes: é um elogio que geral, que não precisa de estar interligado com uma ação da criança, por exemplo: “Trabalhar contigo é divertido.”; “É bom ver-te esta tarde.”.

### **Consequências para o comportamento inadequado**

Não tem.

### Anexo 3: Plano de Comportamento do aluno GR

#### Plano de Comportamento

- Aluno GR, 1º ano, turma B

<b>Comportamento negativo alvo</b>	<b>Avaliação Funcional</b>	<b>Comportamento desejado</b>
O aluno sente-se frustrado quando tem a sua secretária desarrumada.	Dificuldades ao nível da organização e planificação.	Conseguir manter o espaço da secretária organizado.
O aluno perde o foco e a concentração em atividades mais longas e com as que não se identifica.	Dificuldades em manter a atenção/concentração	Aumentar a concentração e o foco durante a realização de tarefas.
Por vezes, o aluno sente-se frustrado e nervoso quando alguma situação lhe foge do controlo, por exemplo quando deixa cair os lápis no chão, ou quando se atrasa a copiar alguma informação do quadro, etc.)	Dificuldades em autorregular-se.	Melhorar a autorregulação.

#### **Estratégias Pró-Ativas e de Construção da Relação**

##### **Estratégias Globais**

-Incentivar e apoiar oportunidades de interação e de interajuda entre pares.

##### **Estratégias Individuais**

-Orientar o aluno no estudo e na realização de tarefas.

-Recorrer ao uso de estratégias de antecipação, sempre que se achar necessário, das atividades diárias, rotinas e transições de ações.

-Apresentar instruções e lembres que ajudem o aluno a autorregular-se e a manter durante mais tempo o foco nas tarefas.

-Apoiar a descodificação de informação, notação matemática e símbolos

-Utilizar materiais manipuláveis para facilitar a aprendizagem (ex. lápis, canetas, etc.)

##### **Incentivos Eficazes: elogios, estímulos e reforços eficazes**

-Elogios específicos, sempre que o aluno tentar ou consiga realizar uma tarefa de forma autónoma, quando mantém o espaço de trabalho organizado.

- Utilizar incentivos verbais, por exemplo: “Tu consegues!”, “Estás a ir por um ótimo caminho!”, “Estás a fazer uma boa escolha!”.

-Sistema de reforço: Permitir pequenas pausas no trabalho e autorizar o aluno a realizar uma atividade que gosta, por exemplo ler um livro.

## Consequências para o comportamento inadequado

- Comportamentos que se pode ignorar, como por exemplo se o aluno amua ou se deixa cair material no chão de propósito.
- Utilizar avisos verbais e relembrar o aluno das consequências.
- Introduzir o Tempo de Pausa (no máximo 5 minutos) e deixar o aluno colocar-se numa posição mais confortável, por exemplo colocar a cabeça sobre a secretária.

## Anexo 4: Plano de Comportamento do aluno G

### Plano de Comportamento

- Aluno G, 3º ano, Turma A

Comportamento negativo alvo	Avaliação Funcional	Comportamento desejado
Dificuldades em organizar o seu ambiente de trabalho.	Dificuldades no planeamento da ação e na execução de tarefas organizacionais	Melhorar as competências de organização.
O aluno distrai-se com grande facilidade e tem dificuldades em manter o foco e a concentração durante a realização dos exercícios.	Dificuldades de atenção/concentração  O aluno demora muito tempo a realizar os exercícios e muitas vezes, dá respostas erradas por falta de atenção.	Aumentar a concentração e o foco durante a realização de tarefas.
O aluno tem dificuldades em organizar e estruturar as ideias durante a resolução de exercícios.	Por vezes, o aluno dá respostas aleatórias ou incompletas.	Reduzir respostas aleatórias e incompletas.

### Estratégias Pró-ativas e de Construção da Relação

- **Estratégias Globais**

-Incentivar um clima de aceitação e apoio em sala de aula. Promover o elogio entre os colegas.

- **Estratégias Individuais**

- Explicar as tarefas de forma clara, calma e pausada, mantendo sempre o contacto visual

- Apoiar a descodificação de textos, notação matemática e símbolos

- Realizar listas com as etapas de uma tarefa. Por exemplo, na resolução de um problema matemático ou na interpretação de um texto.

- Integrar lembretes de apoio à planificação e desenvolvimento de estratégias (“parar e pensar antes de agir”, “pensar em volta”.)

- Apoiar na organização da secretária do aluno.

### Incentivos Eficazes: elogios, estímulos e reforços eficazes

- Elogios específicos, sempre que o aluno tentar e/ou conseguir realizar uma tarefa sozinho (ex. “Estás a ir muito bem!”, “Muito bem!”)



- Utilizar incentivos verbais, por exemplo: “Tu consegues!”, “Estás a ir por um ótimo caminho!”, “Estás a fazer uma boa escolha!”.

#### **Consequências para o comportamento inadequado**

- relembrar o aluno das consequências (por exemplo, “Se não tomares atenção, vais copiar a palavra errada”)

- Utilizar avisos verbais, num tom de voz calmo.

### **Anexo 5: Planificação do Projeto de intervenção social “Arco-íris”**

**Público Alvo:** Turma do 1ºA do Colégio de São Teotónio (CST)

**Duração:** 5 sessões

**Local:** Sala de aula, no CST

#### **Objetivos gerais:**

- Desenvolvimento da construção do autoconceito
- Promoção de Competências Sociais
- Fortalecimento das relações interpessoais

#### **Descrição do projeto:**

O projeto de intervenção social “Arco-Íris” destina-se aos alunos da turma do 1º A do Colégio de São Teotónio, em Coimbra. São 12 alunos no total, com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos.

Na turma há um aluno com Perturbação do Espectro do Autismo, desta forma ao longo do 1º e 2º período escolar houve alguns alunos que questionaram o comportamento e algumas atitudes que o aluno tinha que não conseguiam compreender. Desta forma, surgiu a necessidade de ajudar os alunos a perceber que somos todos diferentes, explicando que, por vezes, todos podemos sentir incompreendidos.

Neste sentido, o projeto surgiu com o intuito de fortalecer as relações interpessoais dos alunos, para isso foca-se em fornecer aos alunos ferramentas que os ajude a compreender e a respeitar as diferenças dos outros, assim como aceitar as suas próprias características

individuais. As diferenças devem ser valorizadas, criando espaços de convivência que assumam como normal as diferenças e as igualdades, como defende Xesús Jares na sua obra “Pedagogia da Convivência”.

O presente projeto divide-se em 5 sessões. No início de cada sessão irá ser utilizado uma técnica de respiração diferente, retiradas do livro “ALPHABREATHS, The ABC`s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard & Daniel Rechtschaffen, para os ajudar a relaxar e a focarem-se melhor nas atividades seguintes.

A primeira sessão denomina-se “A Borboleta” e tem como objetivo principal o desenvolvimento de competências sociais como a empatia e o respeito pelas diferenças do outro. Esta atividade consiste na leitura e exploração do livro “Orelhas de borboleta” de Luísa Aguiar & André Neves. Este livro conta a história de uma menina, a Mara, que não é aceite pelos colegas devido às suas características físicas. O intuito da mensagem do livro é demonstrar que é importante valorizarmos as características que nos diferenciam dos outros para nos distinguirmos como seres especiais e únicos.

Através da análise do livro pretende-se que os alunos identifiquem as atitudes menos positivas que os amigos estavam a ter com a Mara; que refiram os sentimentos e emoções que a Mara possa ter sentido, quando os colegas gozaram com ela; compreender sentimentos de tristeza e de discriminação; reconhecer a necessidade que a Mara sentiu em pedir ajuda perante a tristeza que estava a sentir; compreender que a mãe da Mara transformou o sentimento de tristeza que a Mara estava a sentir em sentimento de alegria comparando as suas orelhas a algo bonito; identificar as circunstâncias em que a Mara vivia (a Mara tinha carências económicas, por isso é que a sua barriga fazia barulhos, porque passava fome.); compreender que nunca devemos julgar as pessoas, porque não sabemos em que contextos vivem; identificar a transformação de atitude da Mara que em vez de negar as suas características físicas, aceitou-as.

Na segunda sessão, estão incluídas duas atividades: a primeira consiste em analisar juntamente com os alunos situações em que se sentiram como a Mara e, na segunda atividade recorrer-se-á a dramatizações de situações que eles próprios já vivenciaram, ou situações em que estiveram envolvidos semelhantes à história da Mara. Desta forma, iremos pôr em prática os conteúdos trabalhados na sessão anterior relativamente ao bullying, a inclusão e o respeito pelas diferenças dos outros.

A terceira sessão denomina-se “Eu”, serve para consolidar os temas desenvolvidos nas sessões anteriores e estimular a autoexpressão dos alunos. Para isso, na primeira parte da atividade cada aluno terá oportunidade para contar aos restantes colegas um pouco sobre si. Será pedido aos alunos no final da sessão número 1 que tragam um objeto à escolha, de que gostem muito, e que de alguma forma seja importante para eles. O objeto será utilizado como forma de incentivar os alunos a expressarem-se verbalmente. Caso os alunos sintam dificuldades o dinamizador poderá ajudá-los, colocando-lhes algumas questões orientadoras. A segunda parte da atividade tem como intuito que os alunos consigam identificar as suas características físicas individuais, reconhecendo e aceitando que cada pessoa é diferente e que essa diferença não deve ser encarada como fator de discriminação.

Na quarta sessão, “Somos todos importantes”, o objetivo é desenvolver e estimular nos alunos competências de amizade, como a empatia, a cooperação e o trabalho em equipa, tendo por base o livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças” de Carolyn Webster-Stratton. Para esta atividade, serão utilizadas estratégias de aprendizagem cooperativa, os alunos serão divididos em grupos de 4 e terão de trabalhar em equipa para realizarem a tarefa com sucesso, desta forma irão treinar algumas competências sociais.

Foi se percebendo que alguns alunos, por vezes, realizavam as tarefas pelos colegas. Esta atividade, a “Hora do Círculo” tem como intuito de demonstrar aos alunos a diferença entre fazer as coisas pelos outros e de apoiar, incentivar e capacitar o colega a realizar as suas próprias tarefas. Para isso irá ser disponibilizado e discutido com os alunos casos reais e estratégias que os ajudem a atuar nessa mesma situação. O papel do dinamizador é incentivar os alunos a proporem várias soluções que podem colocar em prática durante a atividade. O importante é que percebam que todos nós, em determinada situação podemos precisar do apoio de outra pessoa.

### **Avaliação:**

Para se avaliar os resultados das sessões e das atividades será utilizado o *Modelo Multinível de Avaliação de Qualidade de Formação* de Donald Kirkpatrick. Este modelo define quatro níveis de avaliação: a avaliação da reação dos participantes; avaliação do conhecimento dos participantes, avaliação do comportamento e a avaliação do impacto. Desta forma, para avaliar a reação dos participantes durante cada atividade, será tido em conta todas as reflexões em grupo realizadas após cada sessão e o comportamento dos

participantes durante e após cada atividade. Por fim, para avaliar a eficácia e o impacto do projeto final será solicitado aos alunos e à respectiva professora que preencham um questionário.

### Planificação das atividades:

<b>Plano de sessão</b>				
<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “Como eu me vejo”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão N° 2</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador		<b>Destinatários:</b> Alunos do 1ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento da construção do autoconceito				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
- Promoção do autoconhecimento  - Promoção da expressão emocional	- Utilização da técnica de respiração “Hugging Breath” do livro “ALPHABREATHS, The ABC’s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard & Daniel Rechtschaffen  1º atividade:  1ª parte: análise de situações que os alunos se sentiram semelhantes à Mara.  2ª parte: Dramatização de situações pelas quais os alunos já passaram semelhantes à Mara do Livro “Orelhas de Borboleta” e possíveis estratégias.	- 1 espelho	- Dinamizador(a)	A avaliação será feita no fim de cada atividade

**Plano de sessão**

<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “Eu”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão N° 3</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 1ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento da construção do autoconceito				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção do autoconhecimento</li> <li>- Estimulação da autoexpressão</li> <li>- Desenvolvimento da autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização da técnica de respiração “Butterfly Breath” do livro “ALPHABREATHS, The ABC’s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard &amp; Daniel Rechtschaffen</li> <li>- 1º atividade: Reflexão em grupo-Os alunos irão falar sobre o que os distingue em relação aos restantes colegas, utilizando um objeto à sua escolha (ex. preferências musicais ou artísticas, gostos, entre outros). Simultaneamente, será proposto aos alunos que explorem as suas características físicas, escolhendo uma característica sua e associarem-na a um animal à sua escolha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objeto escolhido pelos alunos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamizador(a)</li> </ul>	<p>A avaliação será feita no fim de cada atividade</p>

**Plano de sessão**

<b>Plano de sessão</b>				
<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “Somos todos importantes”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão Nº 4</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 1ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento das competências de amizade				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
- Estimular a cooperação, a partilha e o trabalho em equipa	- Utilização da técnica de respiração “Dolphin Breath” do livro “ALPHABREATHS, The ABC’s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard & Daniel Rechtschaffen  - 2º atividade: O cartaz cooperativo das “Coisas favoritas”. Os participantes serão divididos em grupos de 4 grupos, cada um com 3 elementos. A cada grupo será entregue revistas, jornais e uma cartolina. O objetivo é que cada grupo represente no seu cartaz os animais preferidos, comida, cores, roupa, entre outros. Fazendo assim um cartaz que mostre o que mais gostam. Para isso os participantes terão de fazer perguntas uns aos outros e de partilhar os seus gostos e interesses. (Atividade retirada de: “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças”, de Carolyn Webster-Stratton)	- Revistas e jornais - Materiais de Pintura - 8 Tesouras - 8 colas-batom	- Dinamizador(a)	A avaliação será feita no fim de cada atividade

**Plano de sessão**

<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “O cérebro”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão Nº 5</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 1ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Fortalecimento das relações interpessoais				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
- Fomentar o desenvolvimento da interajuda e da capacitação do outro.	- Utilização da técnica de respiração “Flower Breath” do livro “ALPHABREATHS, The ABC’s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard & Daniel Rechtschaffen  - 1º atividade: “Hora do círculo”: Os alunos sentam-se em círculo, será realizado um conjunto de perguntas que correspondem a várias situações possíveis em que o colega possa precisar de ajuda. O objetivo é que em conjunto com o dinamizador pensem em estratégias para incentivar ou capacitar o colega a realizar determinada tarefa.	- Situações para as dramatizações	- Dinamizador(a)	A avaliação será feita no fim de cada atividade

**Plano de sessão**

<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “A Borboleta”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão N° 1</b>	
		<b>Duração:</b> 45-60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 1ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento de competências sociais				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividade</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
<p>-Fortalecimento das relações interpessoais</p> <p>-Desenvolvimento do pensamento crítico relacionado com temas como o respeito pelas diferenças dos outros, a solidariedade e inclusão</p>	<p>- Utilização da técnica de respiração “Alligator Breath” do livro “ALPHABREATHS, The ABC`s of Mindful Breathing”, de Christopher Willard &amp; Daniel Rechtschaffen</p> <p>-1º atividade: Leitura do Livro “Orelhas de borboleta” de Luísa Aguiar &amp; André Neves.</p> <p>- 2º atividade: Reflexão em grupo sobre os temas abordados no livro (o que nos distingue como seres individuais, as consequências do bullying, a inclusão e o respeito).</p>	<p>- Guião para a reflexão oral.</p> <p>- Livro</p>	<p>- Dinamizador(a)</p>	<p>A avaliação será feita no fim de cada atividade</p>



## **Guião para a reflexão oral da sessão número 1**

Livro “Orelhas de borboleta” de Luísa Aguiar & André Neves.

1. O que é que nos conta a história?
2. O que aconteceu entre a Mara e os seus amigos?
3. Porque é que lhe chamaram orelhuda?
4. Como é que a Mara reagiu?
5. O que fez a Mara depois de os amigos lhe terem chamado orelhuda?
6. O que vocês faziam?
7. Quando a Mara perguntou à mãe se era orelhuda, o que a mãe respondeu?
8. A menina ficou satisfeita com a resposta da mãe? Porquê?
9. Depois disseram-lhe que ela tinha cabelo de “palha-de-aço”. Como reagiu ela desta vez?
10. Que outras acusações é que os outros meninos fizeram e quais foram as respostas da Mara?
11. Já viveste situações como esta?
12. Como te sentiste?
13. Já fizeste a alguém o que estes meninos fizeram à Mara?
14. Como achas que eles se sentiram?
15. Porque não devemos ter comportamentos destes?
16. O que é mais importante, as diferenças físicas ou o nosso comportamento? Porquê?

### **Exemplos de Situações reais – “Hora do Círculo”**

1º Se o meu colega não quiser levar a sua mochila, porque não consegue carregar o seu peso, o que faço?

(exemplo de resposta: Pode ajudar o colega a levar a mochila, mas nunca levar a mochila por ele. Com exceção das situações em que o colega possa estar debilitado fisicamente.)

2º O meu colega não consegue realizar um exercício e pergunta-me a resposta, o que devo dizer?

(exemplo de resposta: Pode tentar explicar melhor o exercício e ajudá-lo utilizando estratégias que aprenderam em sala de aula, sem lhe dar a resposta.)

3º O meu colega tem dificuldades em arrumar as fichas no dossiê ou na pasta, como posso ajudar?

(exemplo de resposta: Pode exemplificar ao colega como se coloca por exemplo uma ficha e deixar que o colega coloque o resto sozinho)

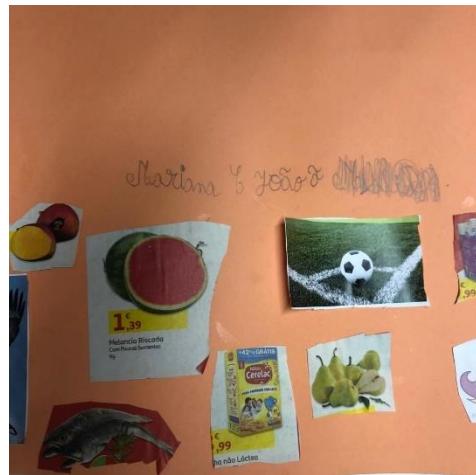
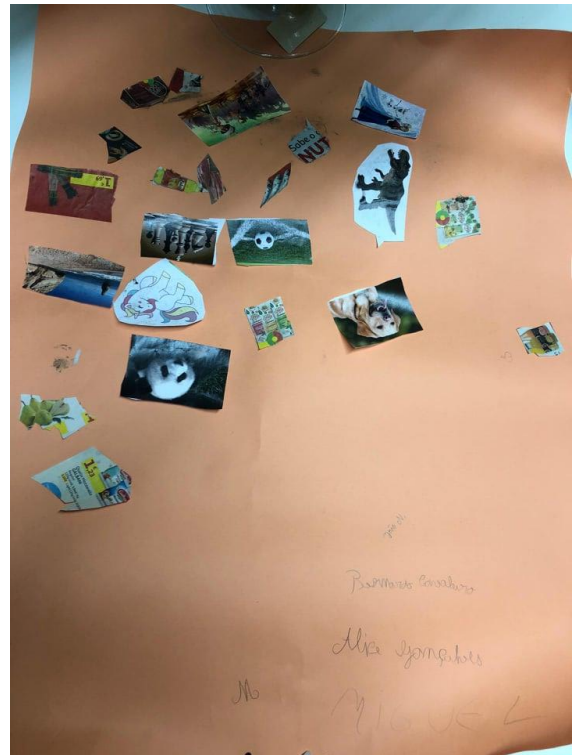
4º Como posso ajudar o meu colega quando ele acha que não consegue fazer um exercício ou jogar no recreio?

(exemplo de resposta: Pode dizer ao colega que ele é capaz e que consegue, para não ter medo. Que no caso do jogo que não tem de se preocupar se perde ou ganha o que importa é que se divirtam.)

5º Se o meu colega não conseguir levar o tabuleiro da comida sozinho, o que devo fazer?

(exemplo de resposta: Pode aliviar o peso do tabuleiro e ajudá-lo, levando por exemplo o prato. Com exceção das situações em que o colega possa estar debilitado fisicamente, aí pode levar o tabuleiro pelo colega)

**Anexo 6: Fotografias dos cartazes dos alunos**



# Anexo 7: Questionários de avaliação do projeto “Arco-íris”: Respostas

## Questionário de avaliação do projeto de intervenção social “Arco-íris”

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

gostei da história da menina de olhos de borboleta.

## Questionário de avaliação do projeto de intervenção social “Arco-íris”

Ano: 1º  
Turma: B  
Idade: 7

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

gostei de desenhar o meu desenho

## Questionário de avaliação do projeto de intervenção social “Arco-íris”

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu cantei a música da serra

## Questionário de avaliação do projeto de intervenção social “Arco-íris”

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6


1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu soui fazer o teatro

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-íris"

Ano: 1  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu gostei de fazer o castor  
Eu gostei de ler o livro e fazer brinquedos.

1

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-íris"

Ano: 1  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu gostei de o meu brinquedo.

1

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-íris"

Ano: 1  
Turma: A  
Idade: 7

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu gostei de o meu brinquedo e de fazer o castor.  
Eu gostei de ler o livro e fazer brinquedos.

1

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-íris"

Ano: 1  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?

Sim 
 Mais ou menos 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu gostei que todos vieram e meu brinquedo.


1



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-iris"

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não




2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Gostei de falar.

1


Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-iris"

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?




Eu gostei de assistir o berichol.

1

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-iris"

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 7

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não


2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Gostei de ler e de brincar com os colegas.

1

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Arco-iris"

Ano: 1º  
Turma: A  
Idade: 6

1- Gostaste das atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

2- Para ti, as atividades foram difíceis? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

3- Sentiste dificuldades em perceber o que era para fazer durante as atividades? Assinala com X a tua resposta.


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

4- Achas-te importante a mensagem transmitida pelos vídeos na última atividade?


 Sim
 
 Mais ou menos
 
 Não

5- Diz duas coisas que mais gostaste de fazer ou falar durante as atividades?

Eu gostei de apresentar o meu brinquedo.  
Eu gostei dos vídeos.

1

## **Anexo 8: Planificação do Projeto de intervenção social “Acreditar”**

**Público Alvo:** Turma do 3ºA do Colégio de São Teotónio (CST)

**Duração:** 4 sessões

**Local:** Sala de aula, no CST

### **Objetivos gerais:**

- Desenvolvimento de competências emocionais e sociais
- Promoção de competências para a gestão de conflitos
- Desenvolvimento do autoconhecimento

### **Descrição do projeto:**

O projeto de intervenção social “Acreditar” destina-se aos alunos/as da turma do 3ºA do Colégio de São Teotónio, em Coimbra. São 26 alunos no total, com idades compreendidas entre os 7 e os 9 anos de idade.

Após um levantamento de necessidades e de potencialidades relativamente ao comportamento dos alunos/as, surgiu a necessidade de realizar um projeto que ajudasse os alunos a encontrar estratégias adequadas para gestão de conflitos, de forma a reduzir os conflitos entre os alunos/as, tornando-os mais autónomos na resolução dos mesmos. Desta forma, é importante também desenvolver competências emocionais e sociais, nomeadamente na promoção e na identificação de emoções e de competências como a cooperação e a empatia.

O projeto divide-se em quatro sessões (uma por semana). A primeira sessão, “O Leão da Neve”, tem como objetivo reforçar as relações intrapessoais dos alunos, ajudá-los a compreender a diferença entre as emoções e os sentimentos e estimular o autoconhecimento. Estes objetivos estão relacionados com a forma como nós vemos as mudanças que acontecem na vida, influenciando essa forma de ver positivamente ou negativamente. Sendo que, outra problemática observada, foi a resistência que alguns alunos demonstram em aceitar novos desafios ou o medo de novos acontecimentos que podem ocorrer ao longo da vida, como por exemplo mudar de escola ou cidade.

Este tema será introduzido através da leitura e da análise do livro “O Leão da Neve” de Jim Helmore e Richard Jones. É a história de uma menina que depois de se mudar para uma cidade nova, sente-se sozinha, triste e insegura, mas com a ajuda da sua imaginação irá conseguir ultrapassar o medo de novos desafios e começa a ganhar mais autoconfiança e a

conhecer novos amigos. Para tornar a reflexão sobre a mensagem da história divertida e prática, será realizado um questionário online através da aplicação Kahoot.

Através da análise pretende-se que os alunos identifiquem os sentimentos da Laura durante e depois da mudança; compreender as emoções e os sentimentos sentidos pela Laura ao longo da história; reconhecer a dificuldade de a Laura fazer novos amigos; compreender a importância da amizade entre a Laura e o Leão; perceber o papel decisivo do Leão no desenvolvimento da autoconfiança da Laura e compreender como é importante confiarmos em nós próprios.

Na segunda sessão, “O que eu sinto!”, tem como objetivo principal que os alunos aprendam a verbalizar e expressar aquilo que sentem. Para qualquer resolução de conflitos a pessoa necessita de se autorregular e, para isso, precisa de reconhecer as suas emoções e sentimentos. Outro objetivo desta sessão é a desconstrução negativa das mudanças/novos acontecimentos e o foco no pensamento positivo.

A terceira sessão denomina-se “Os detetives”. Nesta sessão os alunos irão desenvolver novas estratégias para a resolução de conflitos, devendo, para tal, identificar e compreender as emoções dos outros. Serão colocados aos alunos várias situações diferentes em que vão ter de se colocar no lugar de outra pessoa e refletir sobre a maneira como se sentiriam. Para treinarem estratégias de resolução de conflitos, recorrer-se-á a dramatizações, em que os alunos terão de representar várias situações e, em conjunto, encontrar soluções adequadas, seguindo o processo de resolução de problemas, que está descrito no livro “Como promover as competências Sociais e Emocionais das crianças” de Carolyn Webster-Stratton, que consiste em 6 passos:

1. Definir o problema e os sentimentos envolvidos.
2. Encontrar soluções (Chuva de ideias de soluções).
3. Pensar nas consequências, positivas e negativas.
4. Avaliar consequências de soluções em termos de segurança, justiça e bons sentimentos (Qual é a melhor escolha ou solução?)
5. Implementação do plano.
6. Avaliar o resultado e reforçar os esforços (Como me saí?).

É muito importante reforçar o ponto 3, porque, por vezes, podemos agir da forma que achamos mais adequada e, mesmo assim, não obter os resultados esperados, por isso, na



segunda parte da atividade, os alunos terão de encontrar novas soluções para os problemas. Por exemplo, quando a criança pede de forma correta para integrar num jogo e mesmo assim não o deixam participar.

Por último, a quarta sessão tem como objetivo promover o desenvolvimento de competências sociais, como a partilha e cooperação. As atividades incentivam os alunos a treinar a comunicação verbal e a partilha de opiniões, com o intuito de desenvolver a confiança entre os elementos da turma e a coesão dos mesmos. A segunda atividade serve para ajudar os alunos a encontrarem soluções/estratégias, inspiradas no livro “Os Anos Incríveis, Guia de Resolução de Problemas para Pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade”, de Carolyn Webster-Stratton, para se acalmarem e autorregularem numa situação que lhes provoque desconforto e nervosismo, por exemplo numa situação de conflito.

#### **Avaliação:**

Para se avaliar os resultados das sessões e das atividades será utilizado o *Modelo Multinível de Avaliação de Qualidade de Formação* de Donald Kirkpatrick. Este modelo define quatro níveis de avaliação: a avaliação da reação dos participantes; avaliação do conhecimento dos participantes, avaliação do comportamento e a avaliação do impacto. Desta forma, para avaliar a reação dos participantes durante cada atividade, será tido em conta todas as reflexões em grupo realizadas após cada sessão e o comportamento dos participantes durante e após cada atividade. Por fim, para avaliar a eficácia e o impacto do projeto final será solicitado aos alunos e à respetiva professora que preencham um questionário.

## Planificação das atividades:

Plano de sessão				
<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “O que eu sinto!”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão N° 2</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 3ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento de competências emocionais				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividades</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento intrapessoal</li> <li>• Promoção da expressão e identificação emocional</li> <li>• Desconstrução negativa das mudanças/novos acontecimentos</li> </ul>	<p>1ª atividade “Jogo do detetive das emoções”: Os participantes colocam-se sentados, formando uma meia lua. Cada participante escolhe um papel aleatoriamente, fornecido pelo dinamizador, que contém várias emoções ou sentimentos diferentes. De seguida, o participante dirige-se ao centro do grupo e tenta exprimir essa mesma emoção ou sentimento, pode utilizar expressões faciais, exceto sons. Os restantes participantes devem descobrir qual é a emoção.</p> <p>2ª atividade: “Os nossos sentimentos e emoções” – é proposto a cada participante que pense, à sua escolha, numa situação de mudança pela qual já passou, que inicialmente pensava que seria uma mudança negativa, mas que ao longo do tempo tornou-se numa mudança que trouxe benefícios positivos para a sua vida. Os participantes terão de pensar nas emoções que sentiram durante e após essa mudança e consecutivamente nos sentimentos associados. De</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 26 tabelas</li> <li>- 26 folhas (com as emoções e sentimentos descritos)</li> <li>- 26 tesouras</li> <li>- 26 colas batom</li> <li>- Guião para a reflexão oral final</li> <li>- 26 papéis com emoções ou sentimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamizador(a)</li> </ul>	<p>A avaliação será feita no fim de cada sessão</p>

	<p>seguida, será entregue a cada participante uma tabela e as respectivas emoções e sentimentos, que terão de preencher de acordo com as suas experiências.</p> <p>Será concluído com uma reflexão em grupo, em que os participantes terão a oportunidade, se quiserem, de falar sobre a sua experiência.</p>			
--	---	--	--	--

**Plano de sessão**

<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “Os detetives”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão N° 3</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 3ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Promoção de estratégias de resolução de conflitos				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividades</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender as emoções dos outros</li> <li>• Desenvolvimento da empatia</li> <li>• Utilização adequada de estratégias de resolução de conflitos</li> </ul>	<p>1ª atividade “Como te sentias se...”: Será apresentado aos participantes várias situações diferentes, previamente escolhidas. Os participantes terão de agir, de acordo com o que acham que iriam sentir se estivessem nessas situações.</p> <p>2ª atividade:</p> <p>1ª parte: Num recipiente será colocado um conjunto de papéis com exemplos de situações conflituosas. Os participantes sentam-se em círculo e passam o recipiente uns pelos outros enquanto está uma música a tocar, assim que a música parar o participante que ficar com o recipiente escolhe um dos papéis e tenta encontrar soluções para o problema. Os restantes colegas podem ajudar.</p> <p>2ª parte:</p> <p>Será pedido 12 voluntários, que serão divididos em 4 grupos. A cada grupo será entregue um cartão com uma situação de conflito (igual aos cartões anteriores), o</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papéis com exemplos de situações</li> <li>- Cartões com exemplos de conflitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamizador(a)</li> </ul>	<p>A avaliação será feita no fim de cada sessão</p>

	<p>intuito é que os participantes dramatizem essas situações. No entanto o dinamizador irá colocar entraves para a resolução do problema. Os restantes colegas podem ajudar a encontrar soluções adequadas para o conflito.</p> <p>- Reflexão oral em grupo.</p>			
--	--	--	--	--

**Plano de sessão**

<b>Data:</b> --	<b>Atividade:</b> “O Leão da Neve”	<b>Local:</b> sala de aula	<b>Sessão Nº 4</b>	
		<b>Duração:</b> 60 minutos		
<b>Organizadores:</b> Dinamizador/a		<b>Destinatários:</b> Alunos do 3ºA		
<b>Objetivo geral:</b> Desenvolvimento de competências sociais				
<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Atividades</b>	<b>Recursos materiais:</b>	<b>Recursos humanos:</b>	<b>Avaliação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento do sentimento de confiança e coesão do grupo</li> <li>Desenvolvimento da comunicação verbal</li> <li>Utilização adequada de estratégias autocalmantes</li> </ul>	<p>1ª atividade:</p> <p>1ª parte</p> <p>“Conversa amigável” – Os participantes serão divididos em dois grupos. Cada grupo coloca-se de frente para o outro. Os participantes que calharem de frente um para o outro, devem dizer uma coisa simpática sobre qualquer coisa amigável ou carinhosa que o colega tenha feito nesse dia. De seguida, trocam de colegas e realizam a mesma tarefa.</p> <p>2ª parte</p> <p>Será pedido aos participantes que se sentem em círculo e cada um terá que dizer uma situação em que alguém o ajudou durante a última semana; Uma situação em que se sentiu furioso/a mas que conseguiu controlar-se e de uma situação em que tomou uma decisão correta.</p> <p>2ª atividade: Num recipiente será colocado várias estratégias que podem ou não ajudar o participante a se autorregular e a controlar as emoções. Cada participante terá de escolher uma das estratégias aleatoriamente e juntamente com os colegas explicarem o</p>	- Estratégias autocalmantes	- Dinamizador(a)	A avaliação será feita no fim de cada sessão

	<p>porquê de acharem útil ou não essa estratégia.</p> <p>Reflexão oral sobre as atividades anteriores</p>			
--	---	--	--	--

## Sessão nº1, 2ª atividade: Quiz Kahoot “O Leão da Neve”

### 1ª pergunta

Qual foi a mudança na vida da Laura?



14

Pular

0 Resposta

- Mudou de Casa.
- Mudou de País.
- Comprou um vestido novo.
- Cortou o cabelo.

### 2ª pergunta

Como é que a Laura se sentia na nova casa?



15

Pular


0 Resposta

- Envergonhada.
- Contente.
- Sozinha.
- Chateada.

### 3ª pergunta

Como é que a Laura se sentiu quando conheceu o Leão?

15



0 Resposta

Ficou triste.

Contente, pois agora tinha um amigo.

Teve medo do Leão.

Foi indiferente.

### 4ª pergunta

Porque é que a Laura não queria brincar com as outras crianças?

15



0 Resposta

Porque não queria sujar a roupa.

Porque não gostava de brincar na rua


Porque sentia-se envergonhada.

Porque não lhe apetecia.

### 5ª pergunta

Qual foi a atitude do Leão, quando a Laura lhe disse que não queria brincar com as outras crianças?

17



0 Resposta

Encorajou-a e disse-lhe que ela devia experimentar, pois ia-se divertir.

Obrigou a Laura a ir brincar.

Não disse nada.


Foi com ela brincar para a rua.



## 6ª pergunta

O que aconteceu quando a Laura foi há casa do Leo?

17



0 Resposta

Não correu bem.

Eles divertiram-se e brincaram muito.


A Laura não se divertiu.

A Laura pediu à mãe para a ir buscar.

## 7ª pergunta

Como é que o Leão conseguiu ajudar a Laura a vencer a timidez e ir brincar para a casa do Leo?

16



0 Resposta

Porque o Leão acreditava que a Laura era capaz.

Disse que ia com ela.


Prometeu-lhe que lhe dava uma boneca, se ela fosse.

Não fez nada.

## 8ª pergunta

Como é que a Laura reagiu quando a mãe lhe disse que ia pintar as paredes da casa com cores novas?

18



0 Resposta

Disse que não se importava se a mãe o fizesse.

Pediu que as paredes fossem pintadas de azul.

Chorou muito.

Disse que preferia que as paredes continuassem brancas.

## 9ª pergunta

Porque será que a Laura não queria que a mãe pintasse as paredes?

6



0 Resposta

Pular

- ▲ Porque não gostava das cores que a mãe tinha escolhido.
- ◆ Porque tinha medo de nunca mais poder ver o seu amigo Leão.
- Porque o cheiro da tinta era muito forte.
- Porque ela achava que era mais importante pintar o teto.

## 10ª pergunta

Como será que a Laura se sentiu quando não conseguia encontrar o Leão?

16



0 Resposta


Pular

- ▲ Feliz.
- ◆ Não estava muito preocupada.
- Triste e nervosa, porque não conseguia encontrar o seu amigo.
- Que já não queria ser sua amiga.

## 11ª pergunta

Quando a Laura encontrou o Leão, o que é que ela fez?

17



0 Resposta

Pular

- ▲ Abraçou-o, porque ficou muito feliz por o ver novamente.
- ◆ Só lhe disse "Olá".
- Não lhe ligou nenhuma.
- Ignorou-o.

## 12ª pergunta

Porque é que a Laura não impediu o Leão de se ir embora?

17



0 Resposta

▲ Porque já não queria ser mais amiga dele.

◆ Porque ela sabia que o Leão era mais feliz se fosse livre.

● Porque conheceu outro Leão.

■ Porque não sabia como o fazer.

## 13ª pergunta

O que a Laura fez para conseguir ser feliz na nova casa?

16



0 Resposta

▲ Não fez nada.

◆ Leu um livro.

● Ficou sozinha.

■ Começou acreditar nela própria, que conseguia fazer novos amigos.

### Sessão nº 1: Guião para a reflexão em grupo oral

1. O que é que nos conta a história?
2. O que aconteceu com a Laura?
3. O que vocês faziam se tivessem na mesma situação que a Laura?
4. A Laura conseguiu ir brincar com as crianças porque o Leão incentivou-a. Porque achas que isso ajudou-a?
5. Como é que a Laura se sentiu durante e após a mudança?
6. Se reparasses que havia uma criança sozinha no meio do recreio, o que fazias?
7. Achas que acreditar em ti própria/o é importante? Porquê?

Sessão nº 2, 1ª atividade: “Jogo do detetive das emoções”

Feliz

Medo

Triste

Zangado/a

Envergonhada/o

Nervoso/a

Preocupado/a

Impaciente

Amoroso/a

Calmo/a

Irritado/a

Amoroso/a

Autoconfiante

Envergonhada/o

Nervoso/a

Surpreendido/a

Desiludido/a

Feliz

Empolgado/a

Ansioso/a

Cansado/a

Surpreendido/a

Assustado/a

Ciumento/a

Curioso/a

Autoconfiante

Sessão nº 2, 2ª atividade: “Os nossos sentimentos e emoções”

*“As minhas Emoções e os meus Sentimentos”*

▪ Durante a mudança:

<i>Emoções</i>	<i>Sentimentos Associados</i>

▪ Após a mudança:

<i>Emoções</i>	<i>Sentimentos Associados</i>

### Emoções

Allegria



Raiva



Vergonha



Aversão



Tristeza



Medo



### Sentimentos

Frustração

Frustração

Solidão

Solidão

Zanga

Zanga

Fúria

Fúria

Agressividade

Agressividade

Impaciência

Impaciência

Culpa

Culpa

Timidez

Timidez

Calma

Calma

Nervosismo

Nervosismo

Susto

Susto

Coragem

Coragem

Insegurança

Insegurança

Preocupação

Preocupação

Pânico

Pânico

Aceitação

Aceitação

Revolta

Revolta

Desprezo

Desprezo

Humilhação

Humilhação

Rejeição

Rejeição

Repulsa

Repulsa

Desmotivação

Desmotivação

Saudade

Saudade

Carinho

Carinho

Respeito

Respeito

Compreensão

Compreensão

Autoconfiança

Autoconfiança

Excitação

Excitação

Pessimismo

Pessimismo

Desilusão

Desilusão

Irritação

Irritação

### **Sessão nº 3, 1ª atividade: “Como te sentirias se...”**

#### Exemplos de situações

1. Não fores convidado para a festa de anos de um colega.
2. Um/a colega recusa deixar-te jogar na equipa com os outros.
3. A tua professora elogia o teu trabalho.
4. Perderes o teu brinquedo/objeto preferido.
5. Um adulto grita contigo.
6. Uma criança empurra-te e diz para desapareceres.
7. Vais para a praia ou a piscina.
8. Um/a colega diz que gosta muito de jogar contigo.
9. Não conheces ninguém na tua nova turma.
10. Se um colega pedir desculpa depois de ter feito algo que te deixou triste.
11. Se ninguém quisesse brincar contigo porque por vezes és um pouco agressivo/a.
12. Te acusassem de algo que não fizeste.
13. Se um/a colega te abraçasse quando estivesses a chorar.

### **Sessão nº 3, 2ª atividade:**

#### Exemplos de situações problemáticas

1. Imagina que uma criança mais nova do que tu te começa a bater. O que fazias?
2. Imagina que um/a menino/a estava a jogar há muito tempo com a bola e tu também querias jogar. O que fazias?
3. Imagina que há outra criança na escola que está sempre a implicar contigo e a provocar-te. O que fazes?
4. Imagina que queres conhecer um novo amigo. O que fazes?

5. Imagina que a tua professora te obrigava a ficar na sala no intervalo por teres chamado um nome a um colega, mas ela não viu que a outra criança te chamou o nome primeiro. O que fazias?
6. Imagina que pedias a outra criança para brincar contigo e ele ou ela recusava. O que fazias?
7. Imagina que jogavas à apanhada no recreio, mas o jogo começava a ficar violento e havia puxões e empurrões. O que fazias?
8. Imagina que o colega que está sentado ao teu lado de puxava o cabelo e te dava pontapés por baixo da mesa. O que fazias?
9. Imagina que há um grupo de crianças que estão a saltar à corda e tu queres saltar com elas. O que fazes?
10. Imagina que vês um colega teu, no recreio, a empurrar outro colega. O que fazes?

### **Sessão nº3**

Exemplos de perguntas orientadores para a reflexão em grupo oral

- Na primeira atividade, foi difícil pensarem como se sentiam, se passassem por aquelas situações?
- Qual a emoção que acham mais difícil de controlar?
- Sentes-te desconfortável ao falar sobre os teus sentimentos?
- Achas que é difícil compreender o que o outro sente?
- Acham que é importante numa situação de conflito manter a calma e tentar pensar antes de agir?
- Numa situação de conflito, qual é o primeiro pensamento que te vem à cabeça?

### **Sessão nº 4, 2ª atividade**


- Tu e o teu colega estão quase a chatear-se e tu sentes que estás a ficar muito irritada/o, achas que dizeres para ti próprio/a “Eu consigo manter a calma”; “Respira fundo”; “Eu sei lidar com isto”, pode-te ajudar?



- Alguém está a falar contigo sobre uma situação de conflito que aconteceu entre ti e um colega, e tu sentes-te irritado/a e confuso/a porque o teu colega não está a dizer a verdade, achas que dizer para ti próprio “Eu consigo manter a calma”; “Vou contar até 10”; “Para e pensa primeiro”, pode-te ajudar?
- Um colega teu empurra-te e tu ficas muito chateado/a, achas que ao dizeres para ti próprio/a “Eu consigo manter a calma”; “Vou respirar fundo, falar e não bater”; “Vou tentar perceber o que aconteceu, antes de me chatear”, pode-te ajudar?
- Estás-te a sentir com muita raiva e chateado/a porque não te deixam brincar, mas não queres bater em ninguém, pode ajudar-te sair da situação e ir dar uma volta, respirar fundo?
- Estás a jogar um jogo e não gostas nada de perder, mas a tua equipa tem menos pontos e estás-te a começar a sentir irritado, achas que dizer para ti próprio/a “Acalma-te! É só um jogo. O importante é divertir-me, não é ganhar.”, pode-te ajudar?
- Um colega está-te a insultar, achas que ignorar o que ele está a dizer pode-te ajudar? E pensar para ti próprio/a “Não lighes ao que ele ou ela está a dizer, eu sei que ele só me quer irritar”; “Não vou fazer nada, porque sei que o que ele ou ela está a dizer não é verdade”, pode-te ajudar?
- Um colega está chateado contigo e está a reagir de forma agressiva contigo e tu não percebes porquê. Achas que ao deixares o teu colega sozinho e não ligares ao que ele diz pode ajudar? E se lhe perguntasses o que se passa e te demonstrasses disponível para o ouvir?



## Anexo 9: Fotografias referentes às atividades da 2ª e 3ª sessão

▪ Após a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Timidez
	Calma
	Aceitação

"As minhas Emoções e os meus Sentimentos"






▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Culpa
	Calma
	Nervosismo
	Timidez

Diana

"As minhas Emoções e os meus Sentimentos"




▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Coragem
	Calma
	Carinho
	Respeito
	

Joana



"As minhas Emoções e os meus Sentimentos"

▪ Durante a mudança: Chile - Portugal

Emoções	Sentimentos Associados
	Nervosismo
	Calma
	Impaciência

Joana

▪ Após a mudança: do Chile a Portugal







Emoções	Sentimentos Associados
	
	

*Isabel Regina*

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Mudança de ~~escala~~ escola




▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Timidez
	Insegurança
	Preocupação
	Desilusão
	
	

*Isabel Regina*

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**



▪ Após a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Excitação
	Autoconfiança
	Timidez
	Solidão

*Isabel Regina*

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**








▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Nervosismo
	Coragem
	Pânico
	Aceitação
	Saudade
	Compreensão
	Respeito

*Isabel Regina*

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**


▪ Durante a mudança: Mudança de Casa

Emoções	Sentimentos Associados
	
	Frustração
	Nervosismo
	Solidão
	
	Zanga
	Fúria
	
	Saudade


Leandro

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"






▪ Durante a mudança: da minha casa para outra cidade

Emoções	Sentimentos Associados
	Solidão

▪ Após a mudança:




Emoções	Sentimentos Associados
	Preocupação

▪ Após a mudança:

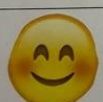

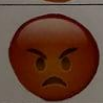
Emoções	Sentimentos Associados
	Humilhação
	Rejeição
	Autoconfiança
	Coragem
	

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança: *Lauro*

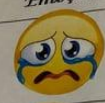

Emoções	Sentimentos Associados
	Timidez Nervosismo
	Frustração Nervosismo
	Irritação

▪ Após a mudança: *Lauro*

Emoções	Sentimentos Associados
	Calma Coragem
	Saudade Timidez
	Irritação



*Diana Silva* "As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança: de casa

Emoções	Sentimentos Associados
	Calma
	Aceitação

*Diana Silva*







▪ Após a mudança: de casa

Emoções	Sentimentos Associados
	Aceitação
	









**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Durante a mudança:




Emoções	Sentimentos Associados
1  <i>medo</i>	Nervosismo
2  <i>sausa</i>	Saudade
3  <i>luta</i>	Fúria
4  <i>de cada passo que dá para não se esquecer</i>	Revolta
5  <i>como</i>	Aceitação
6  <i>foi mais complicado do que</i>	Pânico

▪ Após a mudança:






Emoções	Sentimentos Associados
1 	Coragem
2 	Solidão
3 	Calma
4 	Impaciência
5 	Carinho
6 	Coragem

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Durante a mudança: *Catarina*

Emoções	Sentimentos Associados
<i>desorientada</i> 	Solidão
<i>quando me lutei</i> 	Frustração
<i>quando me apaixonei</i> 	Insegurança

▪ Após a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
<i>quando conheci novos amigos</i> 	Aceitação
<i>depois da primeira avaliação</i> 	Autoconfiança
<i>depois que apareceu alguém para me ajudar</i> 	Excitação
<i>quando comecei a estudar</i> 	Carinho
<i>quando comecei um novo dia</i> 	Compreensão
	Desilusão

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Durante a mudança:

	Emoções	Sentimentos Associados
quando mudo de escola		Frustração, Desprezo, Saudade
quando tenho uma prova de um teste		Nervosismo, Timidez
quando me deixam sozinho a brincar		Impaciência, Fúria
quando estou longe da minha casa		Carinho, Calma
quando não quero ir para a escola		Humilhação, Pessimismo, Preocupação
quando alguém não me respeita		Revolta

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Durante a mudança: *mudança cidade*

	Emoções	Sentimentos Associados
		Pânico, Desmotivação
		Nervosismo, Preocupação
		Revolta, Susto
		Frustração
		Irritação
		Insegurança

*Diogo Amaro*

▪ Após a mudança:

	Emoções	Sentimentos Associados
		Calma
		Carinho
		Respeito

*Mudança de escola Diogo Amaro*

**"As minhas Emoções e os meus Sentimos"**

▪ Durante a mudança:







	Emoções	Sentimentos Associados
		Saudade



*Marcelo*

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"




▪ Durante a mudança: *mudança de casa*

Emoções	Sentimentos Associados
	Desprezo
	
	
	Rejeição
	
	

*Marcelo*

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"




▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Saudade
	Carinho
	Saudade


*Marcelo*

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança: *estrela, coração, estrela, coração, estrela, coração, estrela*

Emoções	Sentimentos Associados
	Preocupação
	Nervosismo
	




▪ Após a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Calma

*Martim Pêgas*





"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Após a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
<i>caso</i> 	<i>caso</i> Aceitação
<i>caso</i> 	<i>caso</i> Respeito
<i>caso</i> 	<i>caso</i> Autoconfiança





Antonio Pires  
"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
Lisa 	Lisa Nervosismo
Lisa 	Lisa Humilhação
Colina 	Colina Calma
Colina 	Colina Coragem
	Lisa Solidão




Tudo do David Miguel Poque  
"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança:








Emoções	Sentimentos Associados
	Desmotivação
	Desilusão
	Saudade
	

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

▪ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Solidão
	Saudade
	Preocupação
	Pânico

▪ Após a mudança:






Emoções	Sentimentos Associados
	Impaciência
	Calma
	Agressividade
	Culpa
	Solidão
	Zanga
	Zanga



"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

■ Durante a mudança:

MUDANÇA: De escola  
 NOME: Inês




Emoções	Sentimentos Associados
	Nervosismo
	Compreensão
	Coragem
	Pessimismo
	Solidão

Guilherme Sabado

mudança de escola e casa

"As minhas Emoções e os meus Sentimos"

■ Durante a mudança:

Emoções	Sentimentos Associados
	Nervosismo
	Insegurança
	Timidez
	Saudade
	Insegurança
	Frustração



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 2º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade de história.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Escrever os amigos.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Responder a quem não responde a outros.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

2

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Sim, quando eu gaguejo, uso palavras.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Ajudou, mas não muito porque eu já me relaciono melhor com os meus colegas.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Parar e pensar.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 2º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade de história porque foi graça

há de que eu gosto.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Gostei de responder a quem não responde com as

palavras.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

2

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A estratégia foi parar e pensar e resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajudou.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Parar e responder depois.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>ca</sup>  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Eu gostei de falar porque gosto de fazer coisas.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Depois de que não tem vergonha de ir para o palco.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1.

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Respirar fundo e voltar.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Contar até dez.

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim, muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Contar até dez.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Saber um espetáculo de sombras.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>ca</sup>  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

2

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Eu gostei mais das coisas.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Nada foi difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Eu gostei de falar no meu espetáculo. Também de ser responsável.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim, ajudou-me a não ter vergonha.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Respirar e voltar.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

2

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

o jogo de cartas porque cada um  
pensa e expõe o seu pensamento

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

o jogo de cartas com as regras

4- Houve alguma atividade que não gostaste? gostei de todas

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

como se lê e se escreve as palavras  
de acordo com as regras do jogo

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

sim, foi a estratégia de resolver

1

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

colocar as palavras corretas no jogo

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

respirar fundo

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

mas tenho alguma dificuldade

Muito obrigada por responderes a este questionário.



2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

2

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

eu gostei mais da atividade do livro de  
desenho porque tivemos os cartões na parede

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada para mim

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Gostei de aprender a trabalhar em grupo e respu-  
ta as perguntas não muito

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

2

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

o estratégia foi eu dizer ao funcionário e  
resultou

1

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

sim, ajudou muito

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Gostei mais de ir dar uma volta

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Gostaria de fazer um jogo de memória

Muito obrigada por responderes a este questionário.



2



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

De não responder ao quiz.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Não sei dizer.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A estratégia de respirar fundo e resultou mais sucesso.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Ajudou um pouco.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

De respirar fundo.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

De fazer um mapa de papel.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

De não responder ao quiz.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Não sei dizer.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Não sei dizer.

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Não, não sei dizer.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

De não responder.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>o</sup>  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

As das quadradinhos que tínhamos de passar e a do teatro

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Seu desenho e montar o colégio

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Antes resolver o problema fazendo a resposta fundo a resposta.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajudou.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

As que gostei mais foi de respirar fundo

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Algo sobre natureza gostaria, porque lá gosto muito e lá tá minha.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>o</sup>  
Turma: A  
Idade: 9 anos

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade que mais gostei foi passar a história do meu colégio porque gosto de passar histórias para quem não sabe e não quiser saber.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Foi difícil de fazer a atividade com o jogo e montar o colégio.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Como se aprender com o jogo e montar o colégio de uma maneira que as crianças possam aprender.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Não sei muito

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Se um problema de nada não me dá muita atenção

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Não sei muito

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não sei muito

Muito obrigada por responderes a este questionário.



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>a</sup>  
Turma: A  
Idade: 10 anos

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Atividade de histórias, pois gostamos de ouvir histórias e pode muito de jogar

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Por mim a que foi difícil foi ter ideias para o teatro.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Quando os nossos amigos queriam saber coisas, devemos deixar-las saber.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

2

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A estratégia foi descometer um amigo e sim, resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sejam amigos.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Inspirar e expirar.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

O que seja grande para os outros os nossos colegas?

Muito obrigada por responderes a este questionário.



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3  
Turma: A<sup>2</sup>  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Desatiga porque trabalhamos em grupo e trabalhamos em grupo e

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não é nada difícil de fazer explicar tudo

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Sim

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

A de ensinar porque tinha de falar alguma coisa

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Como lidar e de histórias.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? anda não

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Atitude e um pouco

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Falar para saber porque que me chamam e ou brabo

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Não me lembro

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma ideia

Muito obrigada por responderes a este questionário.





Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º  
Turma: A  
Idade: 10 anos

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

2

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

As atividades de que mais gostei foi a dos emojis

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

As atividades de que mais gostei foi a atividade de pensar questões as imagens que são, mas também nada para resolver problemas.

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Não sou bombar de matemática.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Em vez de tentar de resolver

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Não

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Yoga e meditação

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º A  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

7

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade que eu mais gostei foi a de fazer as imagens porque eu gosto de pintar as minhas atividades.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não foi nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Não aprendi nada porque já sabia tudo.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

7

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

A estratégia que eu usei foi animar as pessoas.

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Não me lembro.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Preparar fundos

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A minha atividade de flashcards foi quando nos  
trabalhamos de ler no 1º di. porque lá há histórias de  
dois irmãos.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

A atividade dos amigos antigos onde que relembrar  
casos e sentimentos.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Primeira foi quando demonstramos como  
tratar os colegas e a segunda foi ao nível da  
quarta e lá os colegas falam com os outros membros  
do grupo.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Fori quando com colegas nos com ideias a sentir  
e assim acabamos a falar com eles não resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Um aprendi coisas novas e ajudou-me a relacionar  
muito por exemplo aqui se trata de sentimentos.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

A minha estratégia favorita é falar com o cole-  
ga.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Eu tenho uma sugestão, como lidar com um assun-  
to que os colegas eu não sou capaz e fazerem perguntas.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: B  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade que gostei mais foi a de dramatizar  
porque aprendi com resolver os problemas.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Gostei de aprender como resolver os proble-  
mas e de aprender uma nova história.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A estratégia foi respirar fundo. Sim, resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim, ajudou muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Sei respirar fundo.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>o</sup>  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

É que a professora diz coisas e tem jogos, é ir ao quadro tirar papéis para essa situação.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Que não devemos exclamar os outros das brincadeiras.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Resolver as situações.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajudou muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Respirar até 10.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3<sup>o</sup>  
Turma: A  
Idade: 9 anos

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

É a atividade que mais gostei foi a 2<sup>a</sup> porque podia me ajudar a que sentia mais medo de fazer perguntas e respostas.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Uma coisa nova que tinha aprendido durante as atividades é que quando um colega tem alguma dúvida devemos ajudar a compreender isso para a pessoa.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A estratégia foi que os outros devemos ignorar o comportamento dos colegas. Resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajudou-me muito a relacionar melhor com os meus colegas.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

A estratégia para me acalmar que gostei mais foi a de respirar fundo.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

No futuro gostaria de aprender a como lidar com as coisas que me possam aparecer e concluir as que me parecem mais complicadas de fazer.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A minha atividade que eu mais gostei foi a história do "Santo Espírito".

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

As coisas que eu gostei de aprender durante as atividades foi a generosidade.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A minha estratégia foi usar o teatro e resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Ajudou muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

A estratégia para me acalmar foi a das emoções.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A história do Santo Espírito que eu gostei de aprender durante as atividades.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil que eu não gostei.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Eu gostei de aprender que os alunos são muito generosos.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

A minha estratégia foi usar o teatro e resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajudou muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Ter um lugar aonde ir.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

A atividade da história do livro branco.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

A atividade dos emojis.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Sim

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

Sim porque não entendia muitas das regras.

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Aprendi que nunca temos de saber as coisas a bater.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

2

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Sim disse para parar de lutar não resistir.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Mais ou menos.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Inspirar.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3º  
Turma: A  
Idade: 8

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

2

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

De uma em que tínhamos um emoji e que tinhamos de colorir.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Nenhuma.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

3

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Não

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

Tentar resolver a conversa.

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim ajuda.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Respirar fundo.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2



Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º  
Turma: A  
Idade: 9

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

20

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Os dindeiros que ouvimos numa história muito boa porque foi muito divertida e foi muito engraçada.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil para mim.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Gostei de aprender a como reagir quando ficamos muito entediados com essa pessoa.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Sim, a de tentar falar com a pessoa e sim, resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim, ajudou.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Gostei mais de aprender a estratégia de respirar fundo e contar a 10.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

Não tenho nenhuma sugestão.

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

Questionário de avaliação do projeto de intervenção social "Acreditar"

Ano: 3.º  
Turma: A  
Idade: 9 anos

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito importante e o 5- pouco importante, classifica as atividades que foram realizadas ao longo das cinco sessões.

1

2- Qual foi a atividade que mais gostaste e porquê?

Gostei mais da dos emojis porque expressa os meus sentimentos, sentimentos e expressa alguns sentimentos e isso ajudamos a aprender.

3- O que foi mais difícil de fazer, para ti, durante as atividades?

Não houve nada difícil.

4- Houve alguma atividade que não gostaste? Não.

4.1- Se respondeste "Sim", porquê?

5- Indica duas coisas novas que gostaste de aprender durante as atividades.

Aprendi a expressar os meus sentimentos de outra forma.

6- Numa escala de 1 a 5, sendo 1- muito útil e 5- pouco útil, classifica as estratégias de resolução de problemas que aprendeste.

1

7- Já utilizaste alguma das estratégias de resolução de problemas? Sim.

7.1- Se respondeste "Sim", qual foi a estratégia? E resultou?

Eu usei o truque de ir embora quando não me apetecia e resultou.

7.2- Se respondeste "Não" que outra estratégia usaste para resolver o problema ou conflito?

8- O que aprendeste durante as sessões ajudou-te a relacionares melhor com os teus colegas?

Sim, ajudou muito.

9- Qual é a estratégia para te acalmares que gostaste mais de aprender?

Respirar fundo.

10- Que temas/assuntos gostarias de aprender no futuro?

De trabalhar o significado das palavras "sim" e "não".

Muito obrigada por responderes a este questionário.



1

2

## Anexo 11: Fotografias referentes à atividade




## Anexo 12: Folhetos “Estratégias de estudo”


- Folheto nº 1


# Estratégias de Estudo

1

- Como tornar o teu estudo mais produtivo
- Como definir objetivos
- Dicas para ajudar a manter a concentração

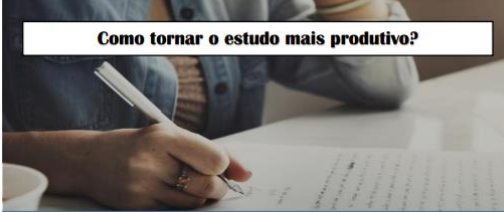






### Como tornar o estudo mais produtivo?

- É mais fácil se organizares e planeares o teu tempo de estudo, incluindo as horas de pausa.
- É mais vantajoso se mantiveres o teu espaço de estudo organizado.
- Estudar um pouco todos os dias ajuda a não acumulares muita matéria.
- Ao passares os rascunhos a limpo, podes compreender melhor os assuntos trabalhados na sala de aula.
- Tenta começar a estudar pelas disciplinas de que gostas menos ou nas quais tens mais dificuldades.



### Como tornar o estudo mais produtivo?

- Antes de começares a estudar, confirma o que queres fazer (como por exemplo: revisões de um determinado capítulo; compreender alguma matéria; realizar apenas os trabalhos de casa; fazer esquemas; fazer uma leitura pelos conteúdos que aprendeste, etc.).
- Primeiro começa o estudo por uma visão global do assunto. Lê os textos do manual ou de outros materiais que o professor/a te forneceu. Podes sublinhar a informação que achas importante.
- Se não compreendes alguma palavra, consulta o dicionário, irá ajudar-te a compreender e a interpretar melhor os textos.
- Para qualquer disciplina: quando fores estudar, utiliza o manual, textos de apoio, exercícios feitos em aula, conclusões de trabalhos e apontamentos que tenhas tirado.
- Para melhorares a tua produtividade em relação ao estudo, defines objetivos específicos pode ajudar-te.



### Como definir objetivos?

#### O teu sucesso depende de ti!

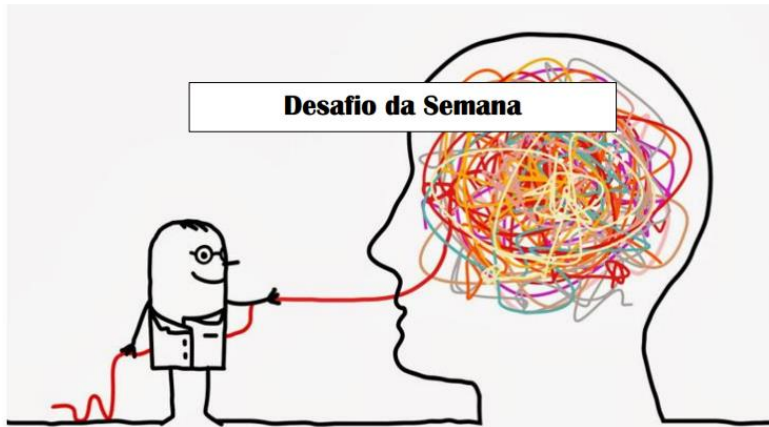
- Um objetivo é algo que tu pretendes alcançar/mudar/conseguir. Devem ser concretos/específicos, claros e possíveis de alcançar.
- Começa por te perguntar a ti próprio/a: "O que é que eu quero?"
  - Exemplo:
    - "Conseguir subir a nota de História para um 12"
    - "Não ter nenhuma classificação menor que 10"
    - "Organizar os meus apontamentos"
- Algo que te pode ajudar é estipular prazos para cumprires com os teus objetivos – exemplo: "Até segunda-feira tenho de ter os resumos feitos do capítulo 2 do manual de História."
- Não defines logo muitos objetivos, define por exemplo 3 e à medida que os vais concretizando, vais definindo outros novos.
- Como atingir os objetivos? – Precisas de ter paciência, foco, organização, dedicação, disciplina e sobretudo autoconfiança. Acreditar que tu consegues e que és capaz!

### Algumas dicas para maneres a concentração no estudo



- É importante manter uma alimentação saudável, fazer exercício físico com regularidade e dormir bem. Segundo a Organização Mundial de Saúde, os jovens necessitam de cerca de 9 a 10 horas de sono por dia. Este cuidado vai-te ajudar a seres mais produtivo/a e a sentires-te melhor.
- O excesso de estímulos visuais e sonoros pode prejudicar a concentração. Tenta escolher locais calmos para estudar. No entanto, se ouvir música te ajuda a concentrares, neste caso, músicas sem letra (só instrumental) são mais indicadas.
- Cria um ambiente favorável no local onde vais estudar, é importante que estejas confortável.
- Estudar durante muitas horas seguidas não é produtivo, as pausas são importantes para que possas relaxar e realizar outras tarefas. Tenta parar cerca de 10 minutos por cada hora de estudo.

### Desafio da Semana



- ✓ Define um objetivo que queiras atingir neste 2º período.
- ✓ Define um objetivo que queiras cumprir no próximo ano letivo.

Se quiseres, podes-me enviar a tua resposta e se tiveres alguma dúvida podes contactar-me através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)

# Estratégias de Estudo

2

- Dicas para reforçar a atenção e a tua participação durante a aula
- Como planificar e organizar uma sessão de estudo?
- Como utilizar o manual?

## Dicas para reforçar a atenção e a tua participação durante a aula



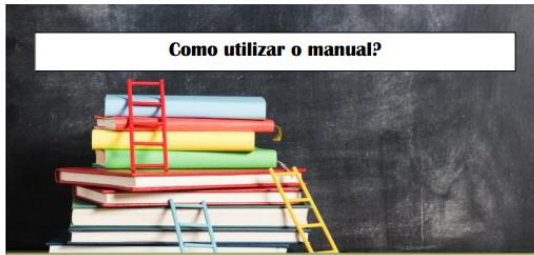
- Durante a aula, tenta acompanhar com a máxima atenção a explicação e as instruções do/a professor/a - identifica o assunto que vais estudar, anota as principais informações e esclarece todas as tuas dúvidas.
- Com antecedência podes escrever no teu caderno todas as tuas dúvidas, para mais tarde poderes esclarecer com o/a professor/a.
- Durante a aula, participa no diálogo, acompanhando também as intervenções dos teus colegas.
- Não tenhas medo de errar quando intervéns durante a aula. Estás na aula para aprender.
- Quando nos queremos concentrar, por vezes a nossa mente levamos a pensar noutras coisas, distraíndo-nos. É importante que tenhas autocontrolo nos teus pensamentos.  
Para te ajudar, podes dizer para ti próprio/a "Páral", "Presta atenção!" ou por exemplo "Não vou olhar pela janela. Vou já começar a ler o enunciado!".

## Como planificar e organizar uma sessão de estudo?



Vou apresentar-vos um exemplo de como podes organizar o teu estudo.

- Nos dias em que tens aulas, podes por exemplo fazer as revisões da matéria dada nesse dia e realizar os trabalhos de casa.
- Nos dias com poucas aulas ou ao fim-de-semana tens mais tempo para fazer uma revisão mais aprofundada dos conteúdos.
- Nos primeiros 5 minutos do estudo, prepara todo o material necessário para evitares eventuais interrupções e quebras de concentração.
- Cada período de estudo deve durar até 40 minutos, ao fim deste tempo o estudo já não é tão produtivo.
- Durante os intervalos entre os períodos de estudo não convém que faças algo que seja demasiado motivador, como por exemplo ver televisão, uma vez que pode ser mais difícil voltares a ganhar motivação para estudar.



**Como utilizar o manual?**

É essencial:

- Saber consultar o índice, pois poderá ajudar-te a entender a organização da matéria;
- Conhecer a forma de organização do manual e os objetivos de cada capítulo (nas primeiras páginas do manual encontras explicações detalhadas sobre o modo como está organizado).
- Ter atenção no nome do tema que vais estudar e nas unidades em que ele se divide.
- Os manuais devem ser consultados frequentemente. Podes começar por ler os textos informativos, seguindo pelos documentos complementares: gravuras, imagens, gráficos, documentos escritos, mapas, etc.
- Se encontrares alguma palavra que não saibas o que significa, escreve-a ao lado do texto para depois procurares o seu significado no dicionário.



**Como utilizar o manual?**

- Podes sublinhar os pontos mais importantes dos textos e se não compreenderes alguma coisa podes, por exemplo, colocar um ponto de interrogação junto à frase, ou anotar no teu caderno para depois esclareceres com o/a professor/a.
- Fica atento/a às palavras nos textos que estejam destacadas: elas indicam-te conceitos, ideias e conteúdos sobre os quais deves ter mais atenção.
- Após sublinhares no texto a informação que achas mais relevante, o passo seguinte será fazer um resumo do texto em frases curtas e concisas.



**Desafio da semana**

**“A minha Lista- Não sou capaz, quero ser capaz... Sou capaz!”**

**Não sou capaz**  
 (Tenho de ultrapassar isto e pôr estes pensamentos no lixo)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sou capaz**  
 (Confia em ti, no teu esforço e no teu trabalho)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se quiseres, podes-me enviar a tua resposta através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)

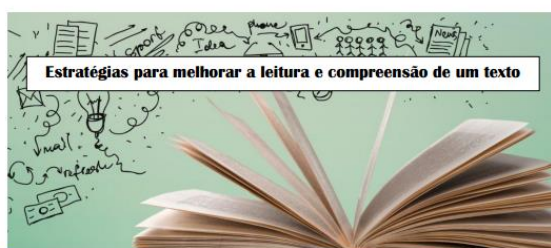
- Folheto nº 3

# Estratégias de Estudo

3

- Estratégias para melhorar a leitura e compreensão de um texto





Estratégias para melhorar a leitura e compreensão de um texto

### Antes da leitura:

➤ Pesquisa ou leitura rápida

É importante que leias os títulos e os subtítulos do texto, assim como a introdução e as conclusões para que possas compreender melhor o seu significado ou objetivo.

Observa, também, os mapas, gravuras e os gráficos associados ao texto.

➤ Autoquestionamento

Experimenta transformar o título numa questão e de seguida tenta fazer perguntas sobre o texto.



Antes da leitura: Exemplos de perguntas

### Textos Narrativos

- Quem são as personagens principais?
- Quando e onde se passa a ação?
- Que tipo de texto narrativo é?

### Textos expositivos

- O que preciso de saber?
- Qual será o tema do texto? O que é que eu sei sobre esse tema?
- Em que época/ano/século se sucedeu o acontecimento descrito no texto?



### Estratégias para melhorar a leitura e compreensão de um texto



#### Durante a leitura

- Lê todo o texto com cuidado e atenção.
- Faz novas perguntas e tenta responder-lhes.
- Presta atenção às palavras destacadas.
- Procura compreender todos os gráficos, figuras, etc.
- Identifica as ideias principais do texto.
- Procura o significado das palavras que não compreendes.
- Podes utilizar uma ou várias destas técnicas: sublinhar, anotar, resumir ou esquematizar.

#### Durante a leitura: exemplos de perguntas

##### Texto Narrativo

- O que aconteceu a cada personagem nos vários momentos da história?
- Quais foram os acontecimentos que levaram a ação da história a desenrolar-se de determinada forma?
- Qual é a mensagem da história?

##### Texto Expositivo

- Qual a ideia principal?
- Que relação existe entre esta matéria e a que estudei até agora?
- Que perguntas podem ser feitas pelo/a professor/a sobre esta matéria?

#### Depois da Leitura

- Vê se compreendeste bem o texto, respondendo às perguntas que fizeste e/ou às do livro.
- Conversa com alguém sobre o texto.
- Lê o texto as vezes que forem precisas.

### Desafio da Semana



*As minhas preocupações*

Quais as disciplinas que mais me preocupam?

Quais as razões dessas preocupações?

O que posso fazer para resolver esse(s) problemas?

Se quiseres, podes-me enviar a tua resposta através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)


- Folheto nº 4

# Estratégias de Estudo

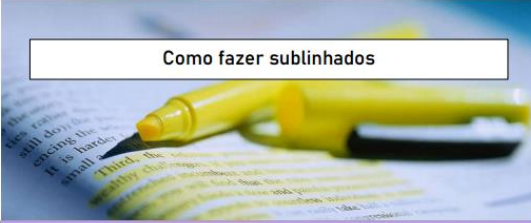
4

- Como fazer sublinhados  
- Como fazer resumos





### Como fazer sublinhados



- Após leres o texto, podes realizar uma segunda leitura e tentar distinguir (sublinhar) o que é essencial.
- Podes utilizar diferentes tipos de sublinhados, para distinguires diferentes ideias.
- Utilizar cores diferentes para cada ideia, pode ajudar-te a organizares os conceitos mais importantes.

**Exemplos de sublinhados:**

Títulos

Ideias principais

Ideias secundárias, mas que devem ser importantes para a compreensão do texto

### Como fazer sublinhados

- Sublinha frases que contêm informação importante, de forma que, ao lê-las relembres-te da ideia principal.
- Sublinha de maneira, a que, se leres só os sublinhados, te consigas lembrar de todo o texto e perceber o seu sentido.
- Destaca as definições, ideias-chave, fórmulas e termos técnicos.
- Para além de sublinhares, podes utilizar notas ou abreviações para te ajudar a localizar a informação que pretendes destacar.

Exemplos de notas que podes colocar à margem do texto para te ajudar a organizares as ideias principais:

! / imp.	importante; ideias a realçar
v	concordo
x	não concordo
?	dúvidas
def.	definição ou conceito

## Como fazer resumos

### Caraterísticas:

- Deve ser breve, apenas conter as ideias principais. Os pormenores não são incluídos.
- Deve ser realizado com rigor e clareza, as ideias fundamentais do texto devem ser escritas de forma coerente e clara.
- É mais produtivo se exprimes as ideias principais do texto por palavras tuas.
- Identifica bem o tema principal e os subtemas.

## Como fazer resumos

### Para realizar um resumo, precisas de:

- Ler o texto e tentar compreendê-lo, identificar as ideias principais parágrafo a parágrafo.
- Quando começares a escrever o resumo debes ter em conta o conteúdo do texto e o pensamento do autor. Não incluas pormenores desnecessários.
- Quando há ideias repetidas ou semelhantes substitui-as por uma única ideia-chave, utilizando a tua própria linguagem.
- Podes tentar seguir-te a partir de perguntas orientadoras que podes fazer após a leitura do texto. Como por exemplo: Quando? Porquê? Como? Quem? etc.
- É importante que sejas autocrítico/a com o teu trabalho, lê o resumo e avalia-o, corrigindo os aspetos que achares necessário.
- Após a realização dos resumos podes aperfeiçoar a linguagem do texto: ortografia, construções de frases, etc.

## Desafio da Semana

### *A minha forma de ver o mundo, faz com que...*

...tudo me corra mal.  
...pense que os meus problemas não têm solução.  
...pense que sem ajuda não vou conseguir atingir os meus objetivos.

... eu seja bem sucedido/a.  
... acredite sempre que vou arranjar uma solução para os meus problemas.  
... confie no meu trabalho e esforço.

- Pensa nas duas maneiras de ver o mundo representadas em cima. Que tipo de pensamentos mais se aplicam a ti?
- O que achas que é mais importante para se ser bem-sucedido/a?


Se quiseres, podes-me enviar a tua resposta através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)


- Folheto nº 5

# Estratégias de Estudo

5

**-Preparação para um teste**  
- Interpretação de documentos escritos






**Preparação para um teste**

**Condições básicas para o sucesso**

- Atitudes positivas
- Informação suficiente
- Autocontrolo

➤ **Antes do teste**

- Durante o teste, se estiveres cansado/a podes precipitar-te a dar as respostas e ler mal a pergunta. Tenta dormir bem na véspera do teste.
- Sê autoconfiante, acredita no teu trabalho e no teu esforço. Procura ficar tranquilo/a, o medo excessivo é um obstáculo ao êxito escolar.
- Na véspera do teste podes fazer uma revisão final, lendo os sublinhados, esquemas e os resumos.
- Podes elaborar perguntas sobre a matéria, assim verificas também, os pontos que precisas de estudar melhor. Caso já realizes perguntas durante o estudo, desta vez, tenta responder às perguntas como se já fosse o teste, sem consulta.



➤ **Durante o teste**

- Não te esqueças de distribuir bem o tempo pelas várias perguntas. Antes de começares a responder podes ler primeiro todo o enunciado do teste.
- Se não conseguires responder a uma pergunta e sentires que estás a ficar nervosa/o, experimenta parar, respirar fundo e passa para a pergunta seguinte e mais tarde tentas responder novamente.
- Podes fazer uma lista de tópicos antes de responderes à pergunta, para te ajudar a organizar melhor as ideias.
- Lê cada pergunta com calma e muita atenção, observa também os gráficos, figuras e os documentos. Previamente certifica-te que entendes o significado de termos como:
 

- Analisa	- Comenta	- Ilustra
- Define	- Relaciona	- Justifica
- Compara	- Enumera	- Resume
- Interpreta	- Descreve	



## Interpretação de documentos escritos



Os documentos escritos que podes encontrar no teu manual ou testes, podem ser da própria época que se está a estudar (documentos históricos) ou de uma época posterior àquela (documento historiográfico).

Os documentos escritos ajudam-te a construir conhecimentos, por isso é importante saberes interpretá-los, ou seja, extrair deles toda a informação possível.

Etapas de exploração de documentos escritos:

- **Título**

Transmite o assunto ou a ideia geral do documento.

- **Fonte**

Surge ao fundo do texto e indica, por norma, o autor, o título da obra de onde foi retirado e a data.

- **Localização**

A localização diz respeito ao tempo (data) e ao espaço (localização). Às vezes, a localização só aparece de forma indireta, nos conteúdos do texto, sendo necessário, fazer a sua leitura para a descobrirmos.

- **Leitura do texto**

Durante a leitura, podes sublinhar as expressões ou as palavras que achas importante para a interpretação do texto ou que não compreendes. Se aparecer os parêntesis – [...] – significa que o texto original foi aí cortado para melhor se adaptar à sua função didática.

- **Registo**

Registo de nomes, datas, localidades e conceitos que sobressaem no texto. Verifica quais desses registos já conheces e quais são novos para ti.

- **Resumo**

Resumo das principais ideias do texto.

Podes destacar a ideia geral do texto e, depois, subdividi-las nas ideias principais.



## Desafio da Semana



Se quiseres, podes-me enviar a tua resposta através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)

### Exercício de concentração

Será que és dono/a do teu pensamento? És tu que o diriges ou será ele governado por solicitações aleatórias de telemóveis, campanhas, memórias, associações, preocupações, etc., que aparecem? Observa o teu próprio pensamento durante uns poucos minutos e verás que ele salta, salta...! Este exercício vai ajudar-te a ter mais domínio sobre a atenção voluntária. A concentração da atenção num objeto físico simples, como um lápis, uma borracha, uma caneca, etc., é extremamente útil. Quanto mais insignificante for o objeto mais adequado é para o exercício. Como habitualmente esse objeto não suscita qualquer interesse, a atenção que lhe deres resulta inteiramente da tua decisão e vontade.

#### Instruções

1. Escolhe um objeto simples em teu redor.
2. Examina o objeto que escolheste cuidadosamente: a sua forma, cor, tamanho, estrutura, componentes, as suas faces, o volume, etc...
3. Agora fecha os olhos e imagina o objeto mentalmente, com detalhe. Traz à tua mente todos os detalhes que observaste antes... se alguns aspetos não estiverem claros/nítidos na tua mente, abre os olhos, volta ao objeto físico e observa-o outra vez; repete este passo quantas vezes forem necessárias até teres uma imagem mental clara da totalidade do objeto.
4. Trabalhando agora com a imagem mental, gira o objeto na tua mente... e durante 1 minuto examina-o cuidadosamente.
5. Considera agora a função dele, para que é usado ... e que qualidades tem que ter para cumprir essas funções.
6. Imagina também o processo de fabrico, a distribuição do produto...
7. Se o teu pensamento se distrair como certamente acontece, traz a atenção de novo para o objeto no ponto onde o deixaste.
8. O objetivo é estares só com observações e pensamentos diretamente relacionados com o objeto que escolheste.

Cinco minutos desta prática todos os dias são suficientes para fortalecer consideravelmente a tua concentração. No início as distrações e divagações mentais são constantes; depois tornam-se raras. Por exemplo, as distrações externas desaparecem, não porque teres encontrado um lugar tranquilo para praticar, mas por causa do fortalecimento da concentração. O resultado é uma nova percepção de fluidez no pensamento.

Adaptado de: Zajonc, A. (2009). *Meditation as contemplative inquiry*. Massachusetts: Lindisfarne Books (pp. 69-71).

- Folheto nº 6

# Estratégias de Estudo

6

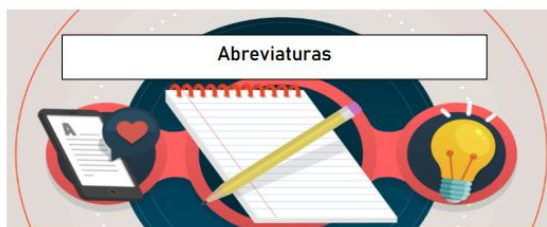
- Abreviaturas

- Trabalhos de Grupo

- Apresentação oral de um trabalho







### Abreviaturas

As abreviaturas podem ajudar a escrever as ideias de forma mais rápida.

Alguns exemplos de abreviaturas:

Código	Significado	Código	Significado
c/	Com	=	Igual
c/o	Como	≠	Diferente
qd	Quando	?	Questão
qq	Qualquer	qt	Quanto
sp	Sempre	s/	Sem
mt	Muito	mm	Mesmo
X	Vezes	q/	Que
dp	Depois	Ñ	Não
pp	Próprio	Nº	Número
i.e.	Isto é	td	Todo
+	Mais	p/	Por
-	Menos	nd	Nada
+-	Mais ou menos		




### Trabalhos de Grupo

Através dos trabalhos de grupo, podes ficar a conhecer melhor determinado assunto por ti próprio/a ou através dos teus colegas. Num grupo deve haver entreeajuda, de forma a que o trabalho final seja resultante do contributo de todos os elementos.

É importante lembrar:

- > Todos têm o direito de dar a sua opinião;
- > Os problemas que surgem discutem-se com calma;
- > Cooperar com espírito de entreeajuda;
- > Partilhar material;
- > Cada grupo tem um porta-voz;
- > É importante aceitar opiniões diferentes, sem julgar o/a colega/a;

**Apresentação oral de um trabalho**



- Uma apresentação oral deve ser clara e dinâmica.
- Para que a informação esteja organizada e não se perca, poderás fazer esquemas, gráficos, tabelas, ou quadros que permitam uma perfeita visualização e mostrem coerência entre os conteúdos.
- Evita colocar muita informação em formato de texto na tua apresentação; utiliza imagens, esquemas, gráficos ou outro material semelhante.
- Por norma, é dado um limite para o tempo de apresentação. Distribui toda a informação de forma a que a consigas apresentar dentro do tempo pré-estabelecido pelo professor/a.
- Não decores a informação, tenta compreender aquilo que irás apresentar para conseguires explicar melhor aos teus colegas.
- Durante a apresentação fala de forma pausada e organiza bem o teu discurso. Utiliza um tom de voz em que todos os teus colegas consigam ouvir a informação que estás a transmitir.



➤ Algumas sugestões para te ajudar a organizares o teu discurso:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Introduzir um assunto</b> Quanto a Em relação a Em primeiro lugar</li> <li>• <b>Mudar de assunto</b> Passo agora a Quanto a Em segundo lugar Finalmente Por último</li> <li>• <b>Retomar um assunto</b> Ainda quanto a Em relação a Só mais uma coisa sobre</li> <li>• <b>Enumerar</b> Por um lado Por outro lado Em primeiro lugar Em segunda lugar Por último lugar A seguir</li> <li>• <b>Exemplificar</b> A Teresa, por exemplo, não comprou. Eis um exemplo Para exemplificar, temos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sintetizar</b> Em síntese Em resumo Resumindo Para resumir Para sintetizar</li> <li>• <b>Contar</b> Primeiro No princípio Depois A seguir Seguidamente Mais tarde Entretanto Enquanto Finalmente À dada/certa altura De repente</li> <li>• <b>Concluir</b> Em conclusão Concluindo Resultado Para concluir direi que Portanto Por isso Então</li> </ul>
---	---

**Desafio da semana**



**"Os meus pensamentos"**

Por vezes, o simples ato de passar as nossas preocupações para o papel pode ser libertador. Escolhe um lugar onde te sintas confortável e experimenta escrever tudo o que estás a sentir, sem julgamentos, apenas tu irás ler. Após o teres escrito, reflete sobre o que escreveste, podes guardar ou deitar fora o papel, escolhe o que fizer mais sentido para ti.

Se quiseres, podes-me partilhar algumas ideias através do e-mail: [sofiadv.96@gmail.com](mailto:sofiadv.96@gmail.com)

## Anexo 13: Respostas dos alunos aos questionários de avaliação do projeto

### “Acompanhamento ao estudo”



#### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

4

2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

Acho que foram muito úteis, principalmente o folheto nº 2, o nº 4 e o nº 5!

3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não, não senti.

4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não. Muito simples de ler e utilizar.

5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim, os folhetos ajudaram bastante.

1

7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

Os objetivos assim como se apresentaram, foram uma nova maneira de motivar e eu gostei.



Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Obrigada pela ajuda!

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*



#### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

5

2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

A minha opinião é de que foram mesmo muito boas. Ajudaram em tópicos concretos – os folhetos nº 2, nº 4, nº 5, nº 6, principalmente foram muito bons.

3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não.

4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não.

5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim, gostei das sessões mas depois, os folhetos trouxeram muitas ajudas e podíamos trabalhar sozinhos.

1

7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

Algumas dicas" do folheto 6 ajudaram-me; também o nº 4.



Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Gostei bastante dos Desafios em cada folheto.

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*

2

### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

5

2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

Para mim foram muito úteis os folhetos nº 2, o nº 3, nº 4 e o nº 6!

3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não senti.

4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não, foi fácil.

5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim, os folhetos ajudaram muito.

1

7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

Gostei muito dos Desafios da Semana – e algumas ajudas do folheto nº 4.

Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Obrigada por ter trabalhado connosco. Boa sorte!

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*

2

### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

5

2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

Na minha opinião foram muito úteis. A mim, ajudaram-me mais os folhetos nº3, nº4, nº5 e o nº 6.

3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não senti dificuldades.

4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não. Foi fácil.

5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim claro, as sessões foram boas mas poucas; os folhetos foram uma boa ajuda.

1

7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

As indicações do folheto 3, do 4 e do 6 ajudaram.

Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Os Desafios da Semana foram muito bons para motivar.

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*

2

### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

- 1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

5

- 2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

Acho que foram muito úteis.

- 3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não, não senti.

- 4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não, foi fácil.

- 5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

- 6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim, as primeiras sessões e os folhetos foram uma boa ajuda este ano, até no confinamento.

1

- 7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

A ideia dos Desafios foi boa. O folheto nº 3 e o nº 6 deram-me boas dicas.

Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Obrigada.

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*

2

### Questionário de avaliação

Este questionário visa avaliar a qualidade dos folhetos informativos referentes às estratégias de estudo, assim como as aulas de apoio que decorreram ao longo do ano letivo.

- 1- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- muito útil e o 5- pouco útil, classifica os folhetos informativos.

5

- 2- Qual é a tua opinião relativamente às estratégias que foram apresentadas nos folhetos, tendo em conta a sua utilidade?

Foram muito bons, deram estratégias fáceis de fazer e que ajudaram quando estamos sem aulas presenciais. Gostei mais dos folhetos nº 2, o nº 3, nº 4 e o nº 5!

- 3- Sentiste dificuldade em compreender a linguagem utilizada nos folhetos?

Não senti.

- 4- Tiveste alguma dificuldade em utilizar os folhetos? Se sim, porquê?

Não.

- 5- Numa escala de 1 a 5, sendo o 1- pouco organizado e o 5- muito organizado, classifica a organização dos folhetos informativos.

5

- 6- As aulas de apoio, juntamente com a informação dos folhetos ajudaram-te a melhorar os teus métodos de estudo?

Sim, tudo ajudou.

1

- 7- Utilizaste alguma estratégia nova que tenha resultado? Se sim, qual?

Os Desafios da Semana – e as ajudas dos folhetos nº 4 e nº 5.

Se quiseres, podes deixar aqui em baixo algum comentário ou sugestão.

Gostamos do trabalho connosco!

*Muito obrigada por responderes a este questionário.*

2



## Anexo 14: Atividade "Troca-Papéis"

Nádia, 11 anos, Criativa, ser modelo, fazer compras

Nome: Cristina  
Idade: 16  
Gosto: ouvir música  
sonho: Deixar uma marca no mundo, fazer a diferença  
Qualidade: Paciência

Grábil Lima  
Idade: 17 anos  
Qualidade: situações e algar de confiança  
Hobby: Basquet  
Sonho: Ser uma vida estavel, com um bom emprego e uma familia

Nome: Sofia  
Idade: 23  
Gosto: viajar  
Sonho: Ter um abigo para animais  
qualidade: paciência

João Gama (Pit Gama)  
19 anos de idade  
Hobbie: Forex, ganhar mais informação (todos os dias), politica, investimentos financeiros e futebol.  
Sonho: Político e empresário.  
Qualidade: Confiante, talentoso em tudo o que faz, observador e muito pratico!!!  
😊 ↓

Théo  
12 anos  
Obediente  
ele também não sabe.  
fã n.º 1

