

MANUAL DO FORMADOR



KA210-ADU · Parcerias de pequena escala na educação de adultos

CAPACITADOS PELA EMPATIA

PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CUIDADO DE CRIANÇAS DESFAVORECIDAS



Projeto n.º: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Coordenador: Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

2026

KISODER Kırıkkale Provincial Directorate Instytut Family Center REDefine

FICHA TÉCNICA

Título do projeto: Empowered by Empathy – Inteligência Emocional no Cuidado de Crianças Desfavorecidas

(Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka)

Tipo de projeto: Erasmus+ KA210-ADU – Parcerias de pequena escala na educação de adultos

Número do projeto: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Coordenador: Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

Parceiros: Direção Provincial da Família e dos Serviços Sociais de Kırıkkale (Turquia)

Instytut Family Center (Polónia)

Redefine (Portugal)

Financiador: União Europeia – Programa Erasmus+ (através da Agência Nacional Turca)

Colaboradores

Selami Kaynakhan (Coordenador do Projeto)

Dr. Magdalena Reka (Psicóloga)

Dr. Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (Assistente Social)

Dr. Muradiye Oral (Psicóloga)

Elif Eker Ataç (Psicóloga)

Havva Şensoy (Socióloga)

Selda Usul Ergörün (Psicóloga)

Büşra Şimşir Altaş (Assistente Social)

Eda Sevinç Başer (Socióloga)

Financiado pela União Europeia. As opiniões e os pontos de vista expressos são, contudo, exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Turca. Nem a União Europeia nem a Agência Nacional Turca podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

© 2026 Associação de Serviços Sociais de Kırıkkale (KISODER)

Esta publicação pode ser reproduzida e partilhada para fins educativos, desde que a fonte seja indicada; não pode ser utilizada para fins comerciais. Este livro é gratuito e não pode ser vendido.



MANUAL DO FORMADOR – Nota linguística com apoio de IA:

As versões inglesa, portuguesa e polaca desta publicação foram preparadas com apoio de IA para tradução e/ou revisão linguística, tendo sido posteriormente sujeitas a revisão e validação humana. Apesar desta revisão, poderão subsistir erros residuais de tradução, transcrição ou edição. Em caso de discrepância, a versão de origem em turco deve ser consultada como referência principal.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

SESSÃO 1: INÍCIO “OLÁ”

SESSÃO 2: CONSCIÊNCIA EMOCIONAL (AUTOCONSCIÊNCIA) – RECONHECER E NOMEAR AS EMOÇÕES

SESSÃO 3: GESTÃO DAS EMOÇÕES E GESTÃO DE CRISES

SESSÃO 4: COMPREENDER A OUTRA PESSOA – “EMPATIA”

SESSÃO 5: COMPETÊNCIAS SOCIAIS E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

SESSÃO 6: COMPETÊNCIAS DE ASSERTIVIDADE – EXPRESSAR-SE E DEFENDER OS SEUS DIREITOS

REFERÊNCIAS

ANEXOS

INTRODUÇÃO

Este programa de formação foi preparado no âmbito do projeto "Empowered by Empathy" com o objetivo de desenvolver as competências de inteligência emocional dos profissionais que prestam cuidados a crianças desfavorecidas e das famílias de acolhimento, permitir-lhes comunicar de forma empática com as crianças e reforçar a sua resiliência profissional.

O principal objetivo deste projeto é preparar um programa de formação que apoie os cuidadores na prestação de cuidados de forma a desenvolver as competências de inteligência emocional das crianças, dando prioridade às crianças em acolhimento residencial, sem deixar de apoiar o desenvolvimento emocional saudável de todas as crianças, e implementar, manter e disseminar este programa.

A ausência de apoio parental cria uma lacuna significativa no desenvolvimento emocional e social das crianças. Esta lacuna torna vital o papel dos cuidadores que interagem diretamente com as crianças. A adoção, pelos profissionais de cuidados e por outras figuras parentais, de abordagens sensíveis às necessidades emocionais das crianças, baseadas na empatia e na inteligência emocional, contribuirá de forma importante para o crescimento saudável destas crianças e para a sua integração na sociedade.

Nota de responsabilidade do conteúdo: O conteúdo substantivo desta publicação corresponde ao material preparado e validado pelos parceiros responsáveis por este resultado do projeto. A revisão editorial e linguística, a formatação, a preparação multilingue e a publicação digital foram realizadas para garantir consistência e facilitar a divulgação, não constituindo uma validação científica ou profissional independente. A responsabilidade pela exatidão, integralidade e validade do conteúdo substantivo permanece com os parceiros responsáveis pela sua produção.

SESSÃO 1: INÍCIO "OLÁ"



Etapa	Resultado de aprendizagem (título da etapa)	Atividade	Método	Duração
1	Estabelecer uma ligação segura no grupo	Partilhe o seu nome e a sua emoção	Jogo de apresentação	20 min
2	Interiorizar a visão do projeto	Apresentação de "Empowered by Empathy"	Breve sessão informativa	15 min
3	Clarificar os objetivos da formação	Árvore das Expectativas	Partilha interativa	20 min
4	Criar um espaço seguro e estabelecer limites	As Nossas Regras	Acordo de Grupo	20 min
5	Explorar práticas comuns no terreno	"Um Dia no Meu Turno"	Partilha de ideias	10 min
6	Promover a concentração emocional	Consciência da Respiração e do Corpo	Exercício de aquecimento	10 min
7	Consolidar os resultados da aprendizagem	Frases-Chave do Dia	Síntese	15 min
8	Recolher o feedback dos participantes	"O Que Levamos Hoje Connosco?"	Avaliação oral	15 min
9	Despertar a curiosidade e encerrar	Ponte para a Sessão Seguinte	Encerramento	10 min

ETAPA 1: Construir uma Ligação Segura no Grupo - "Partilhe o Seu Nome e a Sua Emoção"

Nota para o formador: Esta etapa estabelece a base emocional de toda a formação. Os participantes podem estar juntos pela primeira vez e muitos podem não se conhecer. O objetivo não é transmitir informação, mas criar um espaço seguro. Ao dar o primeiro passo, seja um modelo de abertura emocional; isso ajuda a reduzir o receio de ser julgado.

Método: Jogo de apresentação (lançamento de uma bola).

Materiais: Uma bola macia (bola antistress ou brinquedo de peluche).

Etapas de aplicação:

Preparação: Os participantes sentam-se em círculo. O formador segura a bola e explica as regras do jogo:

"Olá e bem-vindos. Ao entrarmos nesta sala, todos sentimos alguma coisa - entusiasmo, curiosidade, cansaço, talvez alguma timidez. Todas estas emoções são válidas. Vamos agora começar com um jogo simples. Tenho duas perguntas para a pessoa que estiver com esta bola: Como se chama? E como se sente neste momento, numa só palavra? Começo eu: Chamo-me [nome] e, neste momento, sinto curiosidade." (O formador lança a bola a um participante.)

Procedimento: A bola circula pelo grupo. O formador faz uma breve validação, sem julgamentos:

"Obrigado; foi bom ouvir isso."

Ninguém tem de dar uma explicação longa - uma palavra é suficiente.

Nota de observação: Quando a ronda terminar, o formador escreve no quadro as palavras relativas às emoções ouvidas no círculo e diz:

"Quando olho para o quadro, vejo entusiasmo, cansaço e curiosidade. A inteligência emocional começa precisamente aqui: primeiro, na capacidade de reconhecer aquilo que sentimos. Nas próximas semanas, iremos explorar este tema em conjunto e com muito maior profundidade."

ETAPA 2: Interiorizar a Visão do Projeto - Apresentação de "Empowered by Empathy"

Nota para o formador: Ao explicar por que motivo o projeto foi preparado, evite criar o ambiente de uma apresentação burocrática. Ajude os participantes a sentir a mensagem: "Estão no centro deste projeto porque desempenham um dos trabalhos mais exigentes do mundo." A dimensão internacional deve ser apresentada como uma fonte de orgulho e pertença.

Método: Breve apresentação e perguntas e respostas.

Materiais: Diapositivo com o resumo do projeto ou brochura A4 (opcional).

Etapas de aplicação:

Mensagem principal: O formador começa com o seguinte enquadramento:

"A razão pela qual estamos aqui hoje é a seguinte: cuidam de crianças desfavorecidas, que necessitam de proteção ou que vivem em circunstâncias difíceis. Este é um dos trabalhos mais valiosos do mundo. A investigação mostra-nos que aquilo que deixa uma marca duradoura na vida de uma criança é a qualidade da ligação emocional estabelecida com ela. Este programa foi concebido precisamente para fortalecer essa ligação."

Apresentação do projeto: O formador explica que o projeto "Empowered by Empathy - Inteligência Emocional no Cuidado de Crianças Desfavorecidas", implementado no âmbito do Erasmus+ KA210-ADU, é desenvolvido por três parceiros: Turquia, enquanto país da organização coordenadora, Portugal e Polónia. O formador acrescenta:

"O conhecimento que adquirem nesta sala é partilhado, ao mesmo tempo, com os vossos colegas em Portugal e na Polónia. Hoje estão aqui tanto pelas crianças na Turquia como enquanto parte de uma comunidade profissional internacional."

Estrutura do programa: O programa é apresentado brevemente como sendo composto por seis ses-

sões: consciência emocional, gestão de crises, empatia, competências sociais e assertividade. Em seguida, dá-se a palavra aos participantes:

"Qual destes temas desperta mais a vossa curiosidade?"

ETAPA 3: Clarificar os Objetivos da Formação - Árvore das Expectativas

Nota para o formador: Esta etapa permite-lhe compreender as necessidades dos participantes e transmitir a mensagem de que "a vossa voz é importante". Leia os apontamentos com interesse genuíno; as observações provenientes do terreno são simultaneamente fortes e profundas. Mantenha a árvore exposta no quadro durante todo o programa.

Método: Partilha interativa.

Materiais: Notas autocolantes de cores diferentes (duas cores: uma para as expectativas e outra para as dificuldades), canetas e um modelo grande de árvore desenhado no quadro.

Etapas de aplicação:

Instruções: O formador distribui as notas autocolantes e explica:

"Vou agora dar-vos dois papéis de cores diferentes. No amarelo, escrevam: 'A coisa mais importante que quero aprender nesta formação é...'. No verde, escrevam: 'O momento em que sinto mais dificuldades ao trabalhar com crianças na instituição é...'. Não precisam de escrever o nome. Quando terminarem, coloquem os papéis amarelos nos ramos da árvore e os verdes nas raízes."

Leitura e reflexão: O formador lê as notas em voz alta, agrupa os temas semelhantes e diz:

"Quando olho para esta árvore, vejo elementos muito fortes. Nas raízes há observações muito honestas, como 'não sei o que fazer durante uma crise de raiva' e 'quando uma criança começa a gritar, eu também perco o controlo'. Nos ramos há desejos como 'aprender a manter a calma' e 'criar uma ligação genuína com a criança'. Esta árvore é o mapa das próximas semanas. E prometo-vos: ao longo deste programa iremos abordar todas as questões que estão nas raízes."

ETAPA 4: Criar um Espaço Seguro e Estabelecer Limites - Acordo de Grupo

Nota para o formador: Não dite as regras; permita que sejam os participantes a criá-las. As pessoas comprometem-se muito mais com regras que ajudaram a estabelecer. Saliente especialmente a regra da confidencialidade, porque nas sessões seguintes serão partilhadas experiências pessoais.

Método: Elaboração de um acordo de grupo.

Materiais: Folha de papel de grande formato ou quadro e canetas de cor.

Etapas de aplicação:

Abertura: O formador começa da seguinte forma:

"Este grupo irá crescer em conjunto ao longo das próximas semanas. Por vezes irão partilhar experiências muito pessoais - momentos difíceis, erros e vulnerabilidades emocionais. Para que esta sala seja verdadeiramente segura, precisamos de estabelecer algumas regras em conjunto. Digam-me: o que teria de existir nesta sala para se sentirem confortáveis neste tipo de formação?"

Construção das regras: O formador escreve no quadro as sugestões dos participantes. As regras que ainda não tenham sido mencionadas são introduzidas de forma delicada, perguntando: 'O que pensam sobre a confidencialidade? Uma informação pessoal partilhada por alguém deve sair desta sala?' Normalmente são estabelecidas as seguintes regras:

Confidencialidade - 'O que é partilhado aqui fica aqui.'

Escuta ativa - Não interromper antes de a pessoa terminar de falar.

Ausência de julgamento - Nenhuma emoção ou experiência é desvalorizada.

Liberdade de participação - Se uma pergunta fizer alguém sentir-se obrigado a responder, pode dizer 'Passo'.

Telemóveis em modo silencioso - Durante a reunião, salvo em caso de emergência.

Aprovação do acordo: Quando as regras estiverem concluídas, o formador diz:

"Comprometemo-nos todos a cumprir estas regras. Quem assume este compromisso levante a mão." (Breve silêncio e aplausos.) "Excelente. Este é agora o nosso Acordo de Grupo. Ficará exposto no quadro."

ETAPA 5: Explorar Práticas Comuns no Terreno - "Um Dia no Meu Turno"

Nota para o formador: Esta etapa tem dois objetivos: permitir que os participantes aprendam com a experiência uns dos outros e transmitir a mensagem 'Já sabem muito; este programa irá organizar esse conhecimento'. Não desvalorize a sabedoria da prática no terreno; articule-a com o enquadramento teórico.

Método: Partilha de ideias.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

Pergunta: O formador divide os participantes em pequenos grupos de três ou quatro pessoas e pergunta: "Uma criança na instituição tem subitamente uma crise de raiva - grita e atira objetos. O que fazem instintivamente nesse momento? Conversem no vosso grupo durante três minutos. Se tiverem um método que resulta na prática, partilhem-no."

Partilha em grande grupo: Um representante de cada grupo apresenta as conclusões. O formador escreve no quadro os bons exemplos e assinala os princípios em que se baseiam (por exemplo, 'manter distância física' → espaço pessoal; 'falar em voz baixa' → correção). O formador prossegue:

"Como podem ver, já fazem intuitivamente muitas coisas de forma correta. O objetivo deste programa é enquadrar essa intuição - compreender por que razão funciona - para que a possam aplicar de forma consistente e consciente."

ETAPA 6: Promover a Concentração Emocional - Exercício de Respiração Rítmica

Nota para o formador: Esta etapa breve, mas poderosa, tem duas funções: ajuda os participantes a chegar mentalmente 'aqui', afastando-se da agitação da manhã, e proporciona uma primeira experiência das 'técnicas de acalmia' que serão ensinadas na sessão seguinte. Baixe a voz e abrande o ritmo.

Método: Exercício de respiração guiada.

Materiais: Nenhum.

Etapas de aplicação:

Introdução: O formador começa com uma voz lenta e calma:

"Vou ensinar-vos uma ferramenta muito simples, mas muito poderosa. Chama-se Respiração Rítmica. Esta técnica é apresentada tanto para vos ajudar como para poderem ensiná-la mais tarde às crianças. Estão preparados? Podem manter os olhos abertos; durante um momento, dirijam apenas a atenção para o vosso interior."

Exercício (três rondas): Inspire pelo nariz durante quatro segundos... retenha durante quatro segundos... expire lentamente pela boca durante quatro segundos... aguarde quatro segundos. Repita este ciclo três vezes.

Reflexão: No final do exercício, o formador pergunta:

"Como foi? Alguém reparou em alguma coisa? (Breves comentários.) É isto — em 16 segundos, o cé-

rebre começa a passar do modo de alarme para um estado de maior calma. Na próxima sessão vamos explorar esta técnica muito mais a fundo. Por agora, guardem-na."

ETAPA 7: Consolidar os Resultados da Aprendizagem - Pré-teste e Frases-Chave do Dia

Nota para o formador: O pré-teste não deve fazer os participantes sentirem que estão a fazer um exame; deve tornar visível a pergunta 'O que sabemos agora e o que saberemos no final deste programa?' O mesmo teste será aplicado novamente na sessão final e o progresso ficará visível - explique isto aos participantes.

Método: Avaliação escrita individual e síntese.

Materiais: Formulário de pré-teste (uma cópia por participante).

Etapas de aplicação:

Aplicação do pré-teste: O formador distribui o formulário e explica:

"Isto não é um exame; é uma fotografia do ponto de partida. Não existem respostas certas ou erradas. Escrevam aquilo que pensam hoje; no final do programa irão preencher novamente o mesmo formulário e poderão ver o vosso próprio progresso." (Conceder entre cinco e sete minutos.)

Frases-chave do dia: Após o pré-teste, o formador escreve no quadro as três mensagens principais do dia e lê-as em voz alta:

"A investigação sugere que a inteligência emocional (IE) pode ser um fator de sucesso na vida pelo menos tão importante quanto a inteligência académica (QI)."

"São o modelo mais poderoso que uma criança observa - quando gerem as vossas próprias emoções, estão a ensinar-lhe silenciosamente."

"Não podemos eliminar os riscos, mas podemos reforçar os fatores de proteção das crianças."

ETAPA 8: Recolher o Feedback dos Participantes - "O Que Levamos Hoje Connosco?"

Nota para o formador: Escute atentamente aquilo que os participantes dizem nesta etapa. As respostas fornecem informação valiosa tanto para preparar a sessão seguinte como para compreender o barómetro emocional do grupo. Incentive respostas breves e sinceras.

Método: Avaliação oral em círculo.

Materiais: Nenhum.

Etapas de aplicação:

Pergunta: O formador pede aos participantes que formem um círculo e pergunta a cada pessoa:

"Qual é a coisa mais importante que levam convosco ao sair daqui hoje? Uma palavra, uma frase - o que vos vier à mente."

Receba as respostas sem julgamentos, com um simples 'sim, obrigado' ou um breve aceno de cabeça. Não corrija nem comente.

ETAPA 9: Despertar a Curiosidade e Encerrar - Ponte para a Sessão Seguinte

Nota para o formador: Esta etapa não fecha uma porta; termina abrindo a seguinte. Os participantes devem sair curiosos sobre aquilo que irão aprender na próxima sessão. A frase de encerramento deve ser enérgica e transmitir esperança.

Método: Breve informação e encerramento.

Materiais: Nenhum.

Etapas de aplicação:

Frase de ligação: O formador desperta interesse pela sessão seguinte, dizendo:

"Na próxima semana irão conhecer uma ferramenta muito poderosa: o Método RULER, desenvolvido pela Universidade de Yale e utilizado em mais de 100 países em todo o mundo. Este método ensina uma criança a dizer 'sinto-me desiludida' em vez de 'sinto-me bem' - ou seja, a nomear a emoção com precisão. A investigação mostra que as crianças que conseguem nomear corretamente as suas emoções apresentam menos problemas de comportamento. Pensem na importância disto."

Encerramento: O formador olha para todos e conclui:

"Hoje fizeram algo muito importante: estiveram aqui. Por vocês próprios e pelas crianças de quem cuidam. Isso exige coragem. Muito obrigado a todos. Até à próxima semana."

A curiosidade dos participantes é despertada ao anunciar que a sessão seguinte incluirá o trabalho com duas das ferramentas mais poderosas utilizadas na psicologia infantil: o Método RULER, aprovado pela Universidade de Yale, e o Medidor de Emoções. A sessão termina com um agradecimento pela participação.

SESSÃO 2: CONSCIÊNCIA EMOCIONAL (AUTOCONSCIÊNCIA) - RECONHECER E NOMEAR AS EMOÇÕES



Etapas	Resultados de aprendizagem	Atividade	Método	Duração
1	Reconhecer e nomear as emoções	Apresentação do Medidor de Emoções	Apresentação interativa	20 min
2	Distinguir as emoções básicas	Aplicação do Método RULER	Transmissão direta de informação	15 min
3	Ler as emoções através da linguagem corporal	"O Que Diz a Minha Linguagem Corporal?"	Dramatização	20 min
4	Acompanhar as emoções na vida quotidiana	"O Medidor de Emoções no Frigorífico"	Trabalho de grupo	20 min
5	Compreender o poder de nomear uma emoção	Atividade sobre "Vocabulário Emocional"	Perguntas e respostas	15 min
6	Integração na vida quotidiana	"Ser uma Batata" (expressão emocional)	Atividade física	20 min
7	Consolidação no final da sessão	Revisão dos conceitos-chave	Metáfora/história	10 min
8	Avaliação e encerramento	Opiniões dos participantes	Feedback oral	10 min

ETAPA 1: Reconhecer e Nomear as Emoções

Nota para o formador: Ajude os participantes a abandonar o padrão "sinto-me bem / sinto-me mal". Saliente que todas as emoções são informações biológicas, sem as dividir moralmente em "certas ou erradas".

Método: Apresentação interativa e mapeamento individual.

Materiais: Cartaz grande do Medidor de Emoções e notas autocolantes coloridas.

Etapas de aplicação:

1. Apresentação do Medidor de Emoções: O formador projeta no quadro a imagem do Medidor de Emoções. Explica o diagrama com as seguintes palavras:

"Caros colegas, as emoções não se dividem simplesmente em 'boas' ou 'más'. Para as compreendermos melhor, vamos observar dois eixos: o eixo horizontal indica a 'agradabilidade' (sentir-se positivo/negativo) e o eixo vertical indica o nosso nível de 'energia' (alto/baixo). Estes dois eixos conduzem-nos a quatro zonas coloridas:

Zona Vermelha: energia elevada e agradabilidade negativa (raiva, ansiedade, medo).

Zona Azul: energia baixa e agradabilidade negativa (tristeza, cansaço, desilusão).

Zona Amarela: energia elevada e agradabilidade positiva (felicidade, entusiasmo, euforia).

Zona Verde: Energia baixa, agradabilidade positiva (calma, tranquilidade, relaxamento).

2. Crie o seu próprio mapa emocional: Peça aos participantes que pensem nos seus níveis atuais de energia e agradabilidade, escolham no cartaz do Medidor de Emoções a cor que melhor os representa e a assinalem com um post-it.

ETAPA 2: Distinguir as Emoções Básicas

Nota para o formador: Concentre-se nas primeiras etapas do Método RULER, desenvolvido pela Universidade de Yale. Aprofunde a etapa "Compreender" para evitar que os profissionais se limitem a rotular as crianças como "malcomportadas" quando as observam.

Método: Transmissão direta de informação e perguntas e respostas.

Materiais: Quadro branco.



Etapas de aplicação:

1. Introdução ao RULER: O formador explica os fundamentos do método da seguinte forma:

"Para conseguirmos gerir as emoções das crianças, precisamos das duas primeiras etapas do Método RULER:

Reconhecer: Ler os sinais presentes na expressão facial, no tom de voz e nos ombros da criança. Se a criança tem as sobrancelhas franzidas, devemos reconhecer rapidamente que está na zona vermelha; se tem os ombros descaídos e olha para

Compreender (Understanding): Consiste em identificar a causa da emoção. Porque está a criança zangada? Porque um amigo lhe tirou o brinquedo da mão ou porque não dormiu o suficiente? Compreender a causa permite-nos responder de forma adequada."

2. Pergunta do formador: Pergunte aos participantes: "Quando viram uma criança na instituição franzir o sobrolho (Reconhecer), que observações fizeram para tentar perceber a verdadeira causa (Compreender)?" Peça dois ou três exemplos.

ETAPA 3: Ler as Emoções através da Linguagem Corporal

Nota para o formador: Ajude os participantes a reconhecer como as emoções podem ser transmitidas claramente sem palavras e até que ponto a sua própria postura pode influenciar as crianças.

Método: Dramatização / representação.

Materiais: Pequenos papéis com nomes de emoções escritos.

Etapas de aplicação:

1. Jogo "O Que Diz a Minha Linguagem Corporal?": Os participantes formam pares. Uma pessoa de cada par retira secretamente de um saco um cartão com uma emoção (por exemplo, desilusão, ansiedade, culpa ou entusiasmo). 2. Regras da representação: O participante que retira o cartão representa a situação sem falar, utilizando apenas a linguagem corporal, o contacto visual, a postura e as expressões faciais. O parceiro tenta identificar a emoção utilizando a competência "Reconhecer" do RULER. 3. Debate: No final do jogo, coloca-se ao grupo a seguinte pergunta: "As crianças nem sempre comunicam connosco por palavras. De que forma a leitura da comunicação não verbal influencia a necessidade de uma criança desfavorecida de ser 'vista e compreendida'?"

ETAPA 4: Acompanhar as Emoções na Vida Quotidiana

Conteúdo: Saliente a importância de registar, ao longo do dia, as mudanças emocionais da criança através de "O Medidor de Emoções no Frigorífico", no âmbito do processo de cuidado.

Nota para o formador: Explique que esta atividade não é um instrumento de pontuação ou disciplina, mas uma prática de espaço seguro que ajuda a criança a tornar concreto o seu mundo interior através das cores. Saliente a importância de utilizar "O Medidor de Emoções no Frigorífico" para registar as mudanças emocionais da criança ao longo do dia, no âmbito do cuidado.

Método: Trabalho de grupo e chuva de ideias.

Materiais: Exemplo de Medidor de Emoções para o frigorífico/espço comum.

Etapas de aplicação:

1. Explicação da rotina: O formador apresenta a atividade descrita no guia:

"Para ajudar as crianças a irem além de dizer simplesmente 'sinto-me mal', vamos colocar Medidores de Emoções em espaços comuns (por exemplo, nos frigoríficos das áreas de convívio ou nas salas de descanso). Todos os dias faremos breves verificações de rotina com as crianças, perguntando: 'Em que cor estás agora no Medidor de Emoções?' O objetivo é ajudá-las a tornar concreto o seu mundo interior através das cores."

2. Atividade de integração institucional: Os participantes formam pequenos grupos e elaboram um plano prático sobre quando (por exemplo, depois da escola ou antes do jantar) e como utilizar esta rotina nos seus próprios turnos.

ETAPA 5: Compreender o Poder de Nomear uma Emoção

Nota para o formador: Debata de que forma ir além de palavras gerais como "zangado" ou "triste", desenvolvendo um "vocabulário emocional", pode ser uma chave para resolver a dificuldade da criança. Utilize um caso para mostrar como um vocabulário emocional rico por parte dos participantes pode ajudar as crianças a ultrapassar mais rapidamente a confusão cognitiva.

Método: Perguntas e respostas e debate interativo.

Materiais: Quadro branco.



Etapas de aplicação:

1. A importância de nomear: O formador apresenta a etapa "Nomear" do RULER com as seguintes afirmações:

"Quando encontramos um nome preciso e claro para uma emoção, o cérebro começa automaticamente a passar do modo emocional para o modo de resolução de problemas. Há uma grande diferença entre a criança dizer apenas 'estou zangada' e dizer 'neste momento sinto-me excluída/frustrada'. Por isso, quanto mais rico for o nosso vocabulário relacionado com as emoções, mais facilmente conseguimos nomear a emoção que sentimos."

2. Exercício de enriquecimento do vocabulário: Escreva "ZANGADO" e "MAL" em letras maiúsculas no quadro.

Peça aos participantes que encontrem palavras intermédias mais específicas que as crianças possam utilizar em alternativa (por exemplo, com ciúmes, desiludida, magoada ou tratada injustamente).

ETAPA 6: Integração na Vida Quotidiana

Nota para o formador: Esta etapa envolve movimento de todo o corpo. Enquanto permite que os cuidadores se divirtam, demonstre formas práticas de libertar a tensão física que as emoções intensas provocam no corpo (contração muscular e respiração acelerada).

Método: Dramatização criativa / atividade física.

Materiais: Uma área suficientemente ampla para a atividade.

Etapas de aplicação:

1. Jogo "Ser uma Batata": O formador pede aos participantes que se levantem e formem um círculo grande. Pede-lhes que imaginem que são batatas. 2. Dar instruções: Utilizando expressões faciais e um tom de voz exagerados, o formador dá as seguintes instruções por ordem e pede aos profissionais que as representem com o corpo e o rosto:

"Agora estão no mercado, apertados dentro de um saco (expressões de surpresa/medo). Agora estão na cozinha e estão a descascar-vos (tensão/entusiasmo). E agora... foram atirados para o óleo quente! (Abanem todo o corpo para libertar o stress e a energia)."

3. Ênfase na regulação: No final do jogo, explique que esta atividade é uma excelente ferramenta de regulação para aumentar a consciência interna das crianças e ajudá-las a libertar do corpo o stress de uma forma divertida.

ETAPA 7: Consolidação no Final da Sessão

Nota para o formador: Reúna todos os conceitos do dia numa imagem memorável.

Método: Narração através de metáforas e anedotas.

Etapas de aplicação:

1. A metáfora do céu: O formador resume a sessão através da seguinte metáfora marcante:

"Caros colegas, hoje vimos que as nossas emoções são a nossa bússola. O nosso mundo interior é como um céu sem limites. A raiva, a tristeza e a desilusão são as nuvens cinzentas e tempestuosas que atravessam esse céu. As nuvens chegam, mudam de forma e passam, mas o céu permanece sempre. O nosso objetivo não é ensinar as crianças a eliminar as nuvens, mas a reconhecê-las e a nomeá-las na segurança do céu."

ETAPA 8: Avaliação e Encerramento

Nota para o formador: Para tornar a formação duradoura, encerre a sessão pedindo aos participantes que digam o que levam consigo da formação de hoje - a informação mais importante que aprenderam.

Método: Feedback oral e círculo de encerramento.

Etapas de aplicação:

1. Círculo "O que levamos no bolso?": Todos os participantes ficam lado a lado em círculo. O formador pergunta, à vez: "Ao terminarmos o módulo de hoje, qual é a informação ou ferramenta mais importante que ficará na vossa memória quando amanhã se aproximarem de uma criança durante o turno? Partilhem connosco essa frase que vão levar no bolso."

2. Encerramento: Depois de recolher o feedback de todos os participantes, o formador anuncia que o módulo seguinte abordará a forma de gerir estas emoções e manter a calma durante uma crise (Gestão de Crises), encerrando depois a sessão.

SESSÃO 3: GERIR AS EMOÇÕES E GESTÃO DE CRISES



Etapa	Resultado de aprendizagem (título da etapa)	Atividade	Método	Duração
1	Gerir impulsos emocionais	Técnica da Tartaruga (4 etapas)	Dramatização	25 min
2	Adiar a gratificação e cumprir regras	Jogos Theraplay (soprar algodão)	Jogo prático	25 min
3	Expressão segura das emoções	Atividade de construção de cenários com fantoches das emoções	Trabalho de grupo	20 min
4	Acalmar-se durante uma crise	Prática de "Diálogo Interior"	Análise de caso	15 min
5	Definir e proteger limites	Papéis, responsabilidades e limites	Perguntas e respostas	15 min
6	Consolidação no final da sessão e encerramento	Revisão dos conceitos-chave	Metáfora/feedback oral	10 min

SESSÃO 3

O Caminho da Resposta à Crise

Um passo a passo para gerir emoções intensas e responder com empatia e clareza.



Siga o caminho. Mantenha a calma. Apoie o crescimento. Construa ligação.

ETAPA 1: Gerir os impulsos emocionais

Materiais: Imagens ou infografia da tartaruga.

Etapas de aplicação:

1. Explicação da técnica: O formador explica a Técnica da Tartaruga em quatro etapas apresentada no guia:

“Caros colegas, a Técnica da Tartaruga é muito diferente de dizer simplesmente à criança ‘acalma-te’. É uma ferramenta neuropsicológica concreta que ensina a criança a utilizar o seu próprio mecanismo biológico de travagem durante uma crise. A técnica tem quatro etapas:

- 1) Reconhece a emoção e diz “Pára”.
- 2) Imagina que te recolhes para dentro da carapaça da tartaruga e envolve o tronco com os braços.
- 3) Respira fundo e diz a ti próprio: “Consigo acalmar-me”.
- 4) Quando estiveres calmo, sai da carapaça e tenta resolver o problema.”

2. Prática de dramatização: Os participantes trabalham em pares. Uma pessoa assume o papel de uma criança que sente raiva intensa, enquanto a outra assume o papel do cuidador que orienta a criança e representa as quatro etapas.

ETAPA 2: Adiar a Gratificação e Cumprir Regras

Nota para o formador: Permita que os participantes experimentem diretamente como este jogo baseado no Theraplay ajuda as crianças impulsivas a desenvolver os seus mecanismos internos de travagem (autocontrolo).

Método: Jogo prático.

Materiais: Pequenas bolas de algodão.

Etapas de aplicação:

1. Regras e explicação do jogo: O formador dirige-se aos participantes:

"Vamos agora jogar o Jogo de Soprar o Algodão, descrito no nosso guia. Vamos deitar-nos frente a frente no chão ou posicionar-nos frente a frente numa mesa. Soprarão à vez a bola de algodão colocada entre vocês, mas apenas quando eu der a instrução 'Sopra'. Não é permitido soprar antes da instrução. Esta atividade simples ensina a criança, de forma divertida, a esperar por uma instrução e a conter os impulsos imediatos."

2. Prática: Todo o grupo experimenta o jogo em pares, nas mesas. Realiza-se uma breve reflexão sobre o impulso para agir que surge no corpo enquanto se espera pela instrução.

Breve Avaliação após a Atividade

"Caros colegas, repararam no que aconteceu enquanto jogavam? Estavam frente a frente, o algodão estava no meio, encheram os pulmões de ar e, precisamente quando se preparavam para soprar, eu disse 'Pára' ou adiei a instrução. Sentiram uma contração momentânea e impaciência no corpo. Esse sentimento é um impulso. O músculo mais fraco no cérebro das crianças impulsivas é o 'tempo de espera entre o desejo e a ação'. Assim que a criança vê o algodão, não raciocina; o cérebro primitivo diz imediatamente: 'Sopra já e ganha'. Quando ativamos o mecanismo da instrução, fazemos trabalhar o córtex pré-frontal da criança - o centro da lógica e do autocontrolo. Cada segundo em que a criança espera pela ordem para soprar fortalece o 'músculo da espera e da contenção', que poderá utilizar antes de agir numa situação de crise da vida."

"Depois de jogar este jogo com as crianças, não o termine imediatamente. Sente-se junto da criança e utilize as etapas 'Compreender e Nomear' do Método RULER para ter a seguinte breve conversa:

'Reparaste? Estavas mesmo prestes a soprar antes de eu dizer "Sopra", mas conseguiste parar. O que sentiste dentro de ti nesse momento? Impaciência? Entusiasmo? Conseguires parar nesse instante foi uma força maravilhosa. Durante o dia, quando estiveres prestes a zangar-te com um amigo e a atirar alguma coisa, podes utilizar esse mesmo travão interior poderoso.'

Esta conversa transformará a experiência física do jogo numa consciência de controlo emocional que a criança poderá utilizar em momentos de crise na vida quotidiana."

ETAPA 3: Expressão Segura das Emoções

Nota para o formador: Recorde aos participantes que as crianças podem considerar assustador falar diretamente de emoções intensas como sendo suas. Saliente a "distância segura" proporcionada pelos fantoches.

Método: Trabalho de grupo.

Materiais: Dois fantoches de mão ou brinquedos de peluche.

Etapas de aplicação:

1. A metáfora da distância segura: O formador explica o método da seguinte forma:

"As crianças podem não conseguir descrever diretamente como suas as emoções intensas de raiva, ciúme ou injustiça. Assumir diretamente a emoção pode provocar culpa, vergonha ou medo de castigo. É neste ponto que os fantoches funcionam como uma ponte mágica, permitindo à criança processar a emoção intensa a uma distância segura. Quando pega num fantoche, a criança retira de si a enorme raiva que sente e coloca-a no objeto inanimado à sua frente. Em psicologia, isto chama-se 'projeção' e 'distanciamento seguro'. A criança deixa de falar em seu próprio nome e passa a falar em nome do 'Dragão Zangado' ou do 'Ursinho Magoado'. A criança pode não conseguir dizer diretamente a um adulto: 'Tenho muitos ciúmes do meu amigo e quero bater-lhe.' No entanto, através do fantoche, pode expressar sem censura a emoção da zona vermelha, dizendo: 'Este ursinho está muito zangado porque o amigo não partilhou com ele o comando da televisão.'"

2. Atividade de construção de cenários: Peça aos grupos que escolham uma crise frequente na instituição (por exemplo, um brinquedo que não conseguem partilhar ou o comando da televisão). Utilizando dois fantoches, trabalham em grupo num cenário em que a crise é resolvida através do diálogo, sem se transformar em agressão.

ETAPA 4: Acalmar-se durante uma Crise

Nota para o formador: Analise a Regra dos 90 Segundos e os estados cerebrais que ocorrem durante uma crise (Modo de Sobrevivência/Modo Emocional), para ajudar os profissionais a evitar a construção de cenários catastróficos. Para impedir que os participantes se percam em terminologia neurológica abstrata, explique o cérebro através da metáfora de uma casa com dois pisos: o piso inferior (cérebro primitivo/emocional) e o piso superior (cérebro lógico).

Método: Análise de caso.

Materiais: Diagrama do Modelo dos Estados Cerebrais.

Etapas de aplicação:

1. Explicação teórica: O formador enquadra a situação de crise da seguinte forma:

"Caros colegas, enquanto cuidadores, quais são os momentos que consideramos mais difíceis na prática? São os momentos em que a criança tem uma crise de raiva, atira objetos, grita, entra numa luta de poder convosco ou rejeita totalmente as regras, não são? Nesses momentos, geralmente pensamos: 'A criança não me ouve de propósito', 'Está a faltar-me ao respeito' ou 'Está a sabotar o que eu digo'. É precisamente neste ponto que a psicologia e as neurociências nos abrem uma porta importante e nos dizem: 'A criança não está a fazê-lo deliberadamente nesse momento, porque o seu cérebro não está no modo lógico!'

Analisemos, passo a passo, os três modos básicos em que o cérebro das crianças - e também o nosso - funciona durante as crises e como devemos responder a cada um deles:



A. Modo de Sobrevivência (Cérebro Inferior - Tronco Cerebral)

Correspondência no cérebro: Esta é a parte mais primitiva e inferior do nosso cérebro. É responsável apenas pela segurança. Como um radar, observa constantemente o ambiente e ativa-se assim que deteta uma ameaça.

O que faz a criança durante a crise?: Neste modo, a criança pode bater, partir objetos, atirá-los, bater com a porta, morder ou fechar-se completamente e sair da sala. O pensamento lógico fica fortemente comprometido. Nesse momento, devido ao alarme no cérebro, a criança pode percecionar o cuidador como uma ameaça e não como uma figura de apoio.

Estratégia essencial do cuidador: Dar conselhos, recordar regras ou aplicar castigos a uma criança neste modo pode intensificar a crise, porque ela tem muita dificuldade em ouvir-nos naquele momento. A necessidade imediata é segurança física. Baixe claramente o tom de voz, mantenha uma distância segura, aproxime-se com as mãos abertas e transmita com o corpo a mensagem: "Estou aqui, estás em segurança".

B. Modo Emocional (Cérebro Intermédio - Sistema Límbico)

Correspondência no cérebro: Este é o centro das emoções, das memórias e das relações. É aqui que as cores descritas no Método RULER são vividas com maior intensidade.

O que faz a criança neste modo?: A criança pode não ser fisicamente agressiva, mas pode gritar, chorar de forma intensa, lamentar-se ou falar aos gritos. As suas afirmações não são lógicas:

A criança constrói cenários catastróficos, como 'Toda a gente me odeia!' ou 'Sou a pior criança desta instituição!' • Estratégia de ouro do cuidador: A única necessidade da criança neste modo é ser vista e ouvida. Não entre numa discussão sobre quem tem razão. Utilize a técnica de espelhamento do RULER: 'Neste momento sentes-te muito magoado e tratado injustamente; estou a ouvir-te.' Assim que valida a emoção, o cérebro começa a avançar em direção à ponte da calma.

C. Modo Lógico (Cérebro Superior - Córtex Pré-Frontal)

Correspondência no cérebro: Esta é a parte mais desenvolvida e superior do nosso cérebro. O pensamento lógico, a resolução de problemas, o adiamento da gratificação, a empatia e o compromisso acontecem aqui.

O que faz a criança neste modo?: A criança está calma (na zona verde), cumpre as regras, consegue utilizar a Técnica da Tartaruga, reconhecer um erro e cooperar consigo.

Estratégia de ouro do cuidador: O treino emocional acontece precisamente neste modo. Resolver problemas, conversar sobre regras e perguntar à criança 'O que poderias fazer da próxima vez?' só resulta quando a criança se encontra neste modo.



VIDEO

Acalmar Durante uma Crise: O Que o Adulto Faz Primeiro

Vídeo do YouTube - legendas disponíveis

<https://youtu.be/5MnR0weekLQ>

Pergunta do Formador e Análise de Caso (15 Minutos)

Depois desta explicação, o formador coloca aos participantes a seguinte pergunta-chave:

“Colegas, a maior armadilha em que caímos na prática é esta: quando a criança está no modo de 'Sobrevivência' ou no modo 'Emocional' - isto é, no piso inferior - tentamos responder-lhe a partir do modo 'Lógico' - no piso superior. Quando uma criança dá pontapés na mesa de apoio da sala e dizemos: 'De acordo com as regras da instituição, é proibido estragar bens; serás castigado', o que estamos a fazer? Estamos a gritar do piso superior para uma criança que está no piso inferior. A criança consegue realmente ouvir-nos nesse momento? Geralmente, não. Pensem agora numa crise que viveram durante o turno de ontem. Em que modo se encontrava o cérebro da criança durante essa crise? E a partir de que modo se aproximaram da criança? Vamos analisar isto através de um caso.”

2. Atividade de diálogo interior: Escreva no quadro uma crise real ocorrida num contexto institucional (um caso).

Os participantes analisam como poderiam fazer o cérebro passar para o modo de resolução de problemas durante a crise, dizendo em silêncio ou em voz alta: "Neste momento sinto-me muito desiludido; consigo acalmar-me; esta situação irá diminuir ao fim de 90 segundos."

Nota de Síntese para o Formador:

“Segundo alguns investigadores, quando a raiva é ativada, a primeira onda fisiológica dessa emoção pode durar cerca de 90 segundos. Se não alimentarmos a raiva com pensamentos negativos, como

‘Ele nunca me ouve’, essa onda tende a passar. Quando a criança está em modo de sobrevivência (bate/parte coisas), tem muita dificuldade em ouvir-nos e precisa primeiro de se sentir segura através da nossa calma. A regra para o cuidador é clara: primeiro Regular (Acalmar), depois Criar Ligação (Compreender) e, só no fim, Avaliar/Ensinar (Lógica). Tentar ensinar regras antes de a criança se acalmar e regressar ao ‘andar de cima’ (modo Lógico) é como tentar ensinar alguém a nadar num mar revolto. Primeiro temos de a levar até à margem.”

ETAPA 5: Definir e Proteger Limites

Conteúdo: Debata como os limites podem ser clarificados durante uma crise (segurança versus flexibilidade), no âmbito dos papéis e responsabilidades do cuidador.

Nota para o formador: Certifique-se de que os participantes não confundem "compaixão" com "ausência de limites". Explique que os limites proporcionam um espaço seguro à criança.

Método: Perguntas e respostas.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

1. Explicação da regra de ouro: O formador apresenta a filosofia de definição de limites:

"Enquanto cuidadores, devemos lembrar-nos de duas regras durante as crises: o Poder da Pausa e o princípio 'Permitir a Emoção, Estabelecer um Limite ao Comportamento'. A nossa regra básica é esta: todas as emoções são normais, mas nem todos os comportamentos podem ser permitidos."

2. Exercício de perguntas e respostas: Peça aos participantes que pratiquem o seguinte modelo:

“Percebo que estás muito..... [Emoção], mas não posso permitir..... [

Comportamento].” Peça aos participantes que formulem frases segundo este modelo (por exemplo: “Percebo que estás muito zangado, mas não posso permitir que batas no teu amigo.”).

ETAPA 6: Consolidação no Final da Sessão e Encerramento

Nota para o formador: Saliente de que forma as técnicas de definição de limites e de jogo aprendidas hoje podem aumentar a capacidade de "vinculação segura" da criança. Reforce a diferença entre ser um termómetro que reage impulsivamente aos acontecimentos e um termóstato que mantém o seu equilíbrio interno.

Método: Narração através de metáfora/anedota.

Etapas de aplicação:

1. A metáfora do termóstato: O formador reforça a sessão com as seguintes palavras:

"Caros cuidadores, ao longo deste módulo vimos que as crianças pequenas não conseguem acalmar-se sozinhas; precisam da nossa calma. Temos de deixar de ser termómetros que aquecem ou arrefecem imediatamente consoante o ambiente e tornar-nos 'termóstatos' que regulam a própria temperatura interna apesar de todas as crises na sala. Se mantivermos a calma, a criança aprenderá a recolher-se na carapaça da tartaruga e a surfar a onda."

O Que Significa Ser um Termómetro? (Abordagem Reativa)

Característica do aparelho: O termómetro é passivo. Mede a temperatura do ambiente e sobe em função dela. Se houver um incêndio no exterior, o termómetro também dispara para a zona vermelha.

Correspondência na prática: Durante uma crise, a criança encontra-se no modo de Sobrevivência ou no modo Emocional do cérebro: grita, atira objetos ou bate com a porta. Se, enquanto cuidador, ao ver essa raiva de alta intensidade perde a paciência, levanta a voz e reage de forma agressiva, está a responder à tempestade do cérebro da criança com a sua própria tempestade. Isso é funcionar como um termómetro. Ao ver a criança entrar na zona vermelha, também entra na zona vermelha. O resultado é uma crise duas vezes maior: a tensão aumenta e ambos entram numa disputa de poder em modo de sobrevivência.

O Que Significa Ser um Termóstato? (Corregulação / Regulação em Conjunto)

Característica do aparelho: O termóstato é ativo e tem um objetivo. Independentemente de o ambiente aquecer ou arrefecer, trabalha para levar a sala a uma temperatura ideal previamente definida (por exemplo, 22 graus). Não é controlado pelo caos circundante; orienta o ambiente.

Correspondência na prática: Por mais intensa que seja a crise da criança na sala, recorda que é a pessoa que define o 'estado do tempo' no espaço. Lembra-se da Regra dos 90 Segundos e ajusta a linguagem corporal para uma posição aberta e calma (Zona Verde). Enquanto a criança está na zona vermelha, permanece como uma zona verde inabalável. Enquanto a criança grita, baixa conscientemente o tom de voz. É isto que significa ser um termóstato. Ao manter a sua própria temperatura interna - a calma - conduz gradualmente o ambiente tempestuoso da sala para o seu próprio nível, para a tranquilidade.

A Realidade de que "As Crianças Pequenas Não Conseguem Acalmar-se Sozinhas"

Base neurológica: Como vimos no diagrama anterior, o cérebro lógico e os mecanismos de autocontrolo das crianças ainda não estão tão desenvolvidos como os de um adulto. Esperar que uma criança em crise diga para si própria 'Vou parar, respirar e acalmar-me' é como pedir a um bebé que ainda não aprendeu a andar que corra.

Papel do cuidador: As crianças aprendem a acalmar-se não sozinhas, mas apoiando-se na nossa calma. Em psicologia, isto chama-se *corregulação*. Quando a criança ouve o ritmo estável da sua voz e vê nos seus olhos uma expressão compassiva mas firme, o cérebro inferior (a amígdala) acalma-se gradualmente. A criança recebe a mensagem: 'O adulto à tua frente não está a desmoronar-se; estás em segurança; podes desligar o alarme.'

Frase de encerramento:

"Caros colegas, amanhã, quando iniciarem o turno e ouvirem um grito ou o som de uma luta vindo da sala ou dos quartos, façam a si próprios esta pergunta mágica enquanto aceleram o passo: 'Estou a entrar nesta sala como um termómetro ou como um termóstato?' Se entrarem na sala como um termóstato e conseguirem surfar as ondas tempestuosas das crianças com a vossa própria calma, a criança irá gradualmente copiar essa tranquilidade, aprender a recolher-se na carapaça da tartaruga e desenvolver o seu termóstato interior. Lembrem-se: o que irá acalmar as tempestades das crianças é o porto seguro e inabalável que lhes oferecemos." Pergunte: "Qual destas técnicas poderá mudar a forma como comunica com a criança com quem sente mais dificuldades na instituição?" e permita que todos partilhem como a aplicariam.

SESSÃO 4: COMPREENDER A OUTRA PESSOA - "EMPATIA"



Etapa	Resultado de aprendizagem (título da etapa)	Atividade	Método	Duração
1	Definir e reconhecer a empatia	"Olhar através dos Óculos de Outra Pessoa"	Apresentação interativa	20 min
2	Capacidade de assumir perspectivas	"Um Diário de Empatia de Um Dia"	Trabalho de grupo	20 min
3	Prática da escuta empática	"Estou Apenas a Ouvir"	Dramatização	25 min
4	Diferença entre empatia e compaixão	Debate Empatia versus Compaixão	Perguntas e respostas	15 min
5	Construir uma ponte de empatia com a criança	"Porque Se Sente Assim?"	Análise de caso	20 min
6	Utilizar linguagem empática	Linguagem do "Eu" em vez da linguagem do "Tu"	Aplicação	15 min
7	Avaliação e encerramento	Opiniões dos participantes	Feedback oral	10 min

ETAPA 1: Olhar através dos Óculos de Outra Pessoa

Nota para o formador: Explique que a empatia não consiste apenas em sentir a dor de outra pessoa, mas também em compreender o seu mundo a partir do respetivo ponto de vista.

Método: Apresentação interativa.

Materiais: Quadro branco e armações de óculos coloridas (opcional).

Etapas de aplicação:

1. Definição de empatia: O formador enquadra o conceito de empatia com as seguintes palavras:

"A empatia não significa simplesmente ser educado. Significa conseguir ver, através dos olhos da outra pessoa, o que ela sente e entrar na mesma frequência emocional sem perder o nosso próprio sentido de identidade. Quem utiliza a empatia observa claramente a situação de fora e cria um espaço de apoio ao dizer: 'Consigo ver que neste momento estás a passar por muitas dificuldades.' A empatia é como um músculo; torna-se mais forte quanto mais a utilizamos e praticamos."

2. Debate "Olhar através dos Óculos de Outra Pessoa": Para ajudar os participantes a entrar no mundo das crianças de quem cuidam na instituição, peça-lhes que imaginem pôr de lado os seus julgamentos pessoais e os "óculos de adulto" e colocar "óculos de empatia", que têm em conta os traumas passados e a situação atual da criança.

"Caros colegas, quando falamos de empatia, todos dizemos: 'Sim, eu já utilizo a empatia.' No entanto, ao trabalhar com crianças na prática, caímos inconscientemente numa grande armadilha: olhamos para a criança através dos nossos próprios óculos de pais ou de adultos e ignoramos completamente os óculos da própria criança. Examinemos agora a diferença entre estes dois pares de óculos e as armadilhas invisíveis em que caímos no contexto dos cuidados institucionais:

O Que São os "Óculos de Adulto" e Porque Podem Induzir-nos em Erro?

Enquanto adultos, temos um cérebro lógico muito desenvolvido, muitos anos de experiência de vida e uma visão do mundo consolidada. Quando acontece alguma coisa, passamo-la pelo nosso próprio filtro lógico.

Correspondência na prática: Quando uma criança de nove anos faz uma grande cena e chora na sala porque um amigo lhe tirou o lápis de cor sem autorização, se estivermos a usar "óculos de adulto" podemos pensar: 'É apenas um lápis de cor. Damos-lhe outro e fica resolvido. É preciso chorar tanto por isto? Que criança difícil.' Esta é a perspetiva do adulto. Interpreta o acontecimento apenas através do "valor material" do lápis e da "lógica".

O Que Muda Quando Colocamos os "Óculos da Criança (Óculos de Empatia)"?

Durante um momento, silenciemos completamente os nossos próprios julgamentos e a voz adulta que diz: 'Porque é que isto tem tanta importância?' Consideremos a etapa de desenvolvimento da criança, o seu passado desfavorecido e a luta para encontrar um lugar na instituição.

Correspondência na prática: Olhemos agora para a grande reação da criança ao mesmo lápis através dos "óculos de empatia". Esta criança está sob proteção, tem um sentido de pertença fragilizado e dispõe de muito poucos espaços seguros que sejam verdadeiramente seus. O lápis de cor não é apenas um artigo de papelaria; é um enorme símbolo de 'aquilo que me pertence, que está sob o meu controlo e que representa os meus limites'. Quando o amigo leva o lápis sem autorização, a criança não sente que perde apenas o lápis; sente como se perdesse a segurança, os limites e os direitos. Esta é a realidade mais profunda revelada pela perspetiva da criança.

ETAPA 2: Um Diário de Empatia de Um Dia

Nota para o formador: Reforce a capacidade dos participantes para assumir perspetivas, ajudando-os a ver os acontecimentos não através da janela das regras institucionais, mas através do mundo interior de uma criança desfavorecida.

Método: Trabalho de grupo.

Materiais: Fichas de trabalho e canetas.

Etapas de aplicação:

1. Início da atividade: O formador divide o grupo em equipas de quatro ou cinco pessoas. 2. Atividade "Um Diário de Empatia de Um Dia": Cada grupo recebe o perfil de uma criança imaginária que vive na instituição (por exemplo: "Uma criança de oito anos que chegou recentemente à instituição, chora continuamente à noite e que não fala com ninguém"). Pede-se aos grupos que se coloquem no lugar da criança (assumindo a sua perspetiva) e escrevam uma pequena página de diário, na voz da criança, com o título "O Meu Primeiro Dia na Instituição". 3. Partilha: Um porta-voz de cada grupo lê o diário. O formador salienta de que forma colocar-se no lugar de outra pessoa (assumir a perspetiva) apoia a necessidade da criança de ser "vista e compreendida".

ETAPA 3: Prática "Estou Apenas a Ouvir"

Nota para o formador: Permita que os participantes experimentem a competência de "ouvir para compreender" a outra pessoa, em vez de ouvir para responder, aconselhar ou julgar.

Método: Dramatização.

Materiais: Lista de "obstáculos a ser um bom ouvinte" (julgar, comparar, dar conselhos imediatamente e estar distraído).



Etapas de aplicação:

1. Jogo "Estou Apenas a Ouvir": Os participantes formam pares. O primeiro participante começa a descrever um dia de trabalho real e difícil que viveu na prática. 2. Regras dos papéis: Durante três minutos, o segundo participante não pode interromper nem dar conselhos, de dizer "isso não é nada" nem comparar o relato com as suas próprias experiências. Limita-se a ouvir, mantendo contacto visual, acenando com a cabeça e estando totalmente presente. Depois, trocam de papel. 3. Avaliação: O formador pergunta: "O que sentiram no corpo e no mundo emocional quando foram simplesmente ouvidos, sem serem interrompidos nem receberem conselhos?"

ETAPA 4: Debate sobre "Empatia versus Pena (Simpatia/Compaixão)"

Nota para o formador: Certifique-se de que os profissionais reconhecem claramente a distinção fundamental entre "ter pena (simpatia/compaixão)" e "compreender (empatia)".

Método: Perguntas e respostas e debate interativo.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

1. Explicação da diferença fundamental: O formador escreve os dois conceitos no quadro e apresenta a seguinte explicação:

"Colegas, a distinção mais importante que precisamos de ensinar às nossas crianças e de praticar é esta: ter pena diz 'Tenho pena de ti' e observa à distância, colocando espaço entre nós. Pode criar na criança um sentimento de inferioridade. A empatia diz 'Compreendo-te; sinto esta dor ou emoção contigo', senta-se ao lado da criança e cria uma ligação. Não teremos pena das crianças; sentar-nos-emos ao lado delas e construiremos uma ponte de empatia para as compreender."

Empatia ≠ Pena Uma comparação lado a lado		
	 Pena	 Empatia
 Como te vejo	Vejo-te como alguém sem recursos ou fragilizado.	Vejo-te como uma pessoa que está a passar por um momento difícil.
 O que digo	Oh, coitadinho.	Estou aqui contigo. Como te posso apoiar?
 O que assumo	Assumo que não consegues lidar com isto sozinho.	Assumo que os teus sentimentos são reais e que continuas a ter forças.
 O que isto cria	Cria distância, hierarquia e vergonha.	Cria ligação, dignidade e confiança.
 Escolhe a empatia. Cria ligação. Constrói um mundo mais gentil.		

2. Perguntas e respostas: Pergunte aos participantes: "Em termos de autoconfiança da criança, que diferenças observaram entre abordar uma criança na instituição com pena e abordá-la com compreensão empática?"

ETAPA 5: "Porque Se Sente Assim?" (Análise de Caso)

Nota para o formador: Pratique a "Fórmula em Três Etapas para Compreender a Criança" através de um caso.

Método: Análise de caso.

Materiais: Cartões de casos.

Etapas de aplicação:

1. Apresentação da fórmula: O formador explica a fórmula em três etapas:

"Ao construir uma ponte de empatia com uma criança, seguimos estas três etapas:

1) Ouça para compreender, não para responder.

2) Reflita, como um espelho, aquilo que observou ('Esta situação parece ter-te deixado muito perturbado').

3) Reconheça e valide a emoção da criança ('É muito normal sentires-te assim; qualquer pessoa no teu lugar sentiria o mesmo')." 2. Análise de caso: Analise o caso de "uma criança que perdeu o seu lugar na fila do refeitório e, por isso, gritou com um amigo". Pede-se aos participantes que analisem, passo a passo, como abordariam a criança utilizando estas três etapas.

"Caros colegas, vamos agora analisar um caso que podem encontrar a qualquer momento na prática. É muito familiar, mas contém significados profundos. Imaginem a situação:

Caso: Ali tem dez anos. Entrou na instituição há seis meses e tem um historial de negligência grave e

ansiedade relacionada com o acesso a recursos (fome e incerteza). Nesse dia, o seu prato preferido é servido no refeitório. Ali entra alegremente na fila e espera com paciência. Precisamente quando chega a sua vez, uma criança mais velha, de treze anos e que vive no mesmo corredor, empurra-o ligeiramente com o ombro e passa à sua frente.

Ali fica imóvel por um momento. Alguns segundos depois, o rosto fica vermelho, cerra os punhos e grita, num tom que todo o refeitório consegue ouvir: 'O que estás a fazer? Toda a gente está contra mim; tiram-me tudo! Odeio-te e odeio esta instituição!' Em seguida, bate com força na mesa com o tabuleiro de comida que tem na mão. Todos no refeitório se viram para olhar para Ali."

Ler o Caso através dos "Óculos de Empatia" (Explicação do Formador)

"Colegas, se olharmos primeiro para a enorme reação de Ali através dos Óculos de Adulto, o que vemos? 'Era apenas uma fila; teria recebido a refeição 30 segundos depois. Que criança tão irritável e difícil.' Retiremos agora esses óculos e coloquemos os Óculos de Empatia. Ali sofreu negligência no passado; os seus direitos, o seu espaço e a sua segurança foram repetidamente violados. A fila da comida não é apenas uma fila para Ali; representa 'os seus direitos, a sua visibilidade, o seu esforço e a justiça'. Quando alguém passa à sua frente, o cérebro primitivo de Ali (a amígdala) entra imediatamente no modo de Sobrevivência/Ameaça e envia o sinal: 'Os teus direitos estão novamente a ser violados; estás novamente a ser ignorado; ataca para te protegeres!' A reação de Ali não se dirige apenas àquele momento, mas ao profundo sentimento de injustiça criado pelo seu passado."

Análise da Intervenção através da "Fórmula em Três Etapas para Compreender a Criança"

O formador divide o grupo em equipas de três ou quatro pessoas e pede-lhes que pratiquem como um cuidador que se aproxima de Ali geriria a crise de acordo com a fórmula:

Etapas 1: Ouvir para Compreender, Não para Responder

Quando Ali grita e bate com o tabuleiro, não gritaremos à distância: 'Acalma-te, não grites, espera pela tua vez' - não seremos um termómetro. Aproximar-nos-emos imediatamente de Ali e baixar-nos-emos ao nível dos seus olhos. Enquanto Ali grita, não o interromperemos nem ficaremos na defensiva, dizendo: 'Mas não é correto levatares a voz.' Limitamo-nos a olhar para ele e, com toda a nossa atenção, damos-lhe espaço para libertar essa emoção intensa.

Etapas 2: Dizer o Que Observou (Espelhamento)

Como o cérebro de Ali está na zona vermelha, ele não consegue reconhecer a própria emoção. Utilizando o poder de nomeação do RULER, refletiremos a emoção de volta para ele:

"Ali, neste momento estás muito zangado e o teu rosto ficou vermelho. Como te tiraram o lugar na fila pelo qual esperaste pacientemente, sentes-te profundamente injustiçado e ignorado. Compreendo-te."

Etapas 3: Reconhecer e Validar a Emoção

Tenha em atenção que não estamos a aprovar a ação de Ali de bater com o tabuleiro na mesa ou gritar; estamos a validar o profundo sentimento de injustiça que sentiu.

"Sei que esperas aqui há vários minutos, Ali. É muito doloroso quando alguém passa à tua frente precisamente quando chega a tua vez. Qualquer pessoa no teu lugar sentir-se-ia profundamente injustiçada e zangada. É muito normal sentires-te assim."

"Caros cuidadores, sabem o que mudará no cérebro de Ali quando aplicarmos estas três etapas? Ali pensará: 'O adulto à minha frente não está a castigar-me; este adulto compreende-me; estou aqui e tenho valor', e o alarme de perigo no seu cérebro desligar-se-á gradualmente. Só depois de Ali se acalmar e passar para o cérebro superior - o modo Lógico - poderemos avançar para a etapa de 'Limites e Resolução de Problemas':

'Ali, é muito normal ficares zangado quando és tratado de forma injusta, mas não posso permitir que batas com o tabuleiro na mesa. Agora que estás calmo, vamos juntos falar com a outra criança e defender os teus direitos utilizando a estratégia da Raposa ou da Coruja e a linguagem do "Eu"?"

Pergunto-vos agora: existem na vossa instituição crianças que, como Ali, entram na zona vermelha numa luta por recursos ou direitos? O que imaginam que mudaria na situação se, a partir de hoje, as abordassem utilizando estas três etapas?"

ETAPA 6: Linguagem do "Eu" em vez da Linguagem do "Tu"

Nota para o formador: Apresente a diferença entre a linguagem do "Tu" e a linguagem do "Eu" como uma ferramenta de assertividade que não culpa a outra pessoa e assume a responsabilidade pela emoção.

Método: Aplicação e exercício de transformação de frases.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

1. Base teórica: O formador explica a lógica da linguagem empática:

"As afirmações acusatórias que utilizamos frequentemente durante um conflito, como 'Nunca me ouves!' ou 'És tão egoísta!' - linguagem do 'Tu' - colocam imediatamente a outra pessoa na defensiva e interrompem a comunicação. Utilizar a linguagem do 'Eu' permite à pessoa assumir a responsabilidade pelas suas próprias emoções e pensamentos sem culpar a outra."

2. Jogo de transformação "Do Tu para o Eu": Escreva frases acusatórias no quadro e peça aos participantes que as transformem em linguagem do "Eu":

o Linguagem do "Tu": "Deixas sempre o teu quarto numa grande desarrumação; estou farto!" o Linguagem do "Eu": "Quando o quarto está desarrumado, sinto-me muito cansado e preciso que cooperemos para o manter organizado."

ETAPA 7: Consolidação e Encerramento

Nota para o formador: Obtenha compromissos claros dos participantes sobre a forma como utilizarão amanhã, na prática, as ferramentas de escuta empática e reflexão que adquiriram. Encerre a sessão salientando que a empatia é o "laço invisível" mais forte entre o cuidador e a criança.

Método: Feedback oral.

"Hoje debatemos a diferença marcante entre ter pena (simpatia) e compreender (empatia). Vimos que ter pena cria distância, enquanto a empatia se senta ao lado da pessoa e estabelece uma ligação. Que diferença pensam que esta consciência fará na vossa vida quotidiana e profissional?"

SESSÃO 5: COMPETÊNCIAS SOCIAIS E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS



Etapa	Resultado de aprendizagem (título da etapa)	Atividade	Método	Duração
1	Definir limites nas relações sociais	Análise do "Círculo da Amizade"	Apresentação interativa	20 min
2	Transformar o conflito numa oportunidade	Modelo "Todos Ganham"	Dramatização	25 min
3	Capacidade de resolução de problemas	Cadeia "Pensar-Falar-Ouvir"	Trabalho de grupo	20 min
4	Reforçar a cooperação na comunicação	Simulação do "Jogo de Equipa"	Jogo prático	20 min
5	Ler os sinais sociais	"O Que Acha que a Outra Pessoa Está a Pensar?"	Análise de caso	15 min
6	Apoiar as competências sociais	Prática social na vida quotidiana	Perguntas e respostas	10 min
7	Consolidação no final da sessão	Revisão dos conceitos-chave	Metáfora/história	10 min
8	Avaliação e encerramento	Opiniões dos participantes	Feedback oral	5 min

ETAPA 1: Definir Limites nas Relações Sociais

Nota para o formador: Ajude os participantes a compreender que as competências sociais das crianças são a forma como projetam o seu mundo emocional interno no mundo exterior. Saliente o papel de ser um bom ouvinte na manutenção dos limites sociais.

Método: Apresentação interativa.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

1. Fundamentação das competências sociais: O formador apresenta o conceito com as seguintes palavras:

"Caros colegas, as competências sociais são a forma como uma pessoa que compreende os seus próprios sentimentos e consegue utilizar a empatia com os outros projeta estas qualidades no mundo exterior. Estas competências permitem às pessoas relacionarem-se bem, trabalhar em conjunto e resolver desacordos sem os transformar em lutas. A regra mais fundamental é ser um bom ouvinte. As pessoas que conseguem ouvir sem interromper, sem falar constantemente de si próprias e sem julgar compreendem o que os outros sentem e comunicam de uma forma muito mais saudável."

2. Análise do "Círculo da Amizade": Desenhe no quadro três círculos concêntricos (mais interior: Eu e o Meu Círculo Próximo; intermédio: Os Meus Amigos; mais exterior: Estranhos/Ambiente Social). Peça aos participantes que debatam a confusão sentida pelas crianças da instituição ao transitar entre estes círculos: até que ponto se devem aproximar de diferentes pessoas e como devem proteger os seus limites físicos e emocionais.

"Caros colegas, estes três círculos desenhados no quadro constituem, na realidade, um 'Mapa de Limites Emocionais e Físicos' que ajuda a criança a sentir-se segura na vida social. As crianças que crescem com as suas famílias aprendem naturalmente, observando os pais no decorrer da vida quotidiana, que emoções e comportamentos devem mostrar às pessoas de cada círculo. Por exemplo, abraçam a mãe no círculo mais interior, partilham um brinquedo com um amigo no círculo intermédio e mantêm distância de um estranho no círculo mais exterior.

No entanto, no mundo das crianças em cuidados institucionais, das crianças desfavorecidas ou das que têm um historial de negligência ou abuso precoce, os limites entre estes círculos podem estar completamente desorganizados.

Um novo visitante, um profissional desconhecido ou um formador chega à instituição ou à casa de acolhimento. Pode observar algumas crianças a aproximarem-se, em poucos segundos, deste 'estranho', que deveria estar no círculo mais exterior, como se fosse uma mãe ou um pai do círculo mais interior, saltando para os seus braços e demonstrando afeto excessivo.

Um observador exterior pode dizer: 'Que criança tão carinhosa e afetuosa.' No entanto, esta situação resulta da falta de vinculação segura da criança e do desconhecimento dos limites entre os círculos. Esta análise conduz a uma consciência importante: se uma criança trata alguém do círculo mais exterior como se pertencesse ao círculo mais interior, fica extremamente vulnerável a abuso e manipulação na vida social. Precisamos de reconhecer esta confusão de limites e orientar as crianças sobre 'em quem confiar, até que ponto e de que forma'. Em que situações observam com maior frequência esta confusão de limites na vossa prática?"

ETAPA 2: TRANSFORMAR O CONFLITO NUMA OPORTUNIDADE

Nota para o formador: Saliente as cinco estratégias básicas utilizadas nos conflitos interpessoais (as Cinco Metáforas dos Animais). Apoie os participantes para que se tornem guias que orientam as crianças para as estratégias da Raposa e da Coruja, em vez de atuarem como "árbitros". Apresente o conflito não como "destruição", mas como uma "oportunidade de aprendizagem".

Método: Dramatização.

Materiais: Cinco ilustrações de animais (Tartaruga, Urso de Peluche, Tubarão, Raposa e Coruja).

Etapas de aplicação:

1. Explicação das Cinco Estratégias dos Animais: O formador explica as estratégias através de metá-

foras:

"Colegas, durante um conflito existem cinco formas diferentes de encontrar uma solução que as crianças - e os adultos - podem seguir. Podemos ensiná-las facilmente através de símbolos de animais:

Tartaruga (Retirada): Mantém-se em silêncio para evitar tensão e evita defender os próprios direitos.

Urso de Peluche (Ceder): Ignora completamente as próprias necessidades para não magoar os outros.

Tubarão (Forçar): Concentra-se apenas nos próprios objetivos e tenta vencer através da pressão.

Raposa (Compromisso): Está disposta a fazer concessões mútuas e a encontrar um ponto intermédio comum ('Eu brinco um pouco e depois brincas tu').

Coruja (Colaboração): Procura a raiz do problema e encontra uma solução construtiva que responda plenamente às necessidades das duas partes."

2. Prática de dramatização: Os participantes trabalham aos pares. A partir de um cenário de crise frequente na instituição (por exemplo, uma discussão sobre a vez de utilizar o computador), representam primeiro o estilo "Tubarão" (pressionar/impor) e depois os estilos "Raposa/Coruja" (compromisso/colaboração), para experienciarem a diferença.



ETAPA 3: Capacidade de Resolução de Problemas

Nota para o formador: Ajude os participantes a interiorizar as etapas "Pensar-Falar-Ouvir", que permitem às crianças criar as próprias soluções, em vez de se tornarem juízes que resolvem os problemas em seu nome.

Método: Trabalho em pequenos grupos.

Materiais: Fichas de trabalho e cartões de cenários "Criar uma Solução, Utilizá-la!".

Etapas de aplicação:

1. Papel do progenitor/cuidador: O formador apresenta o princípio básico do guia:

"Quando uma criança tem um problema, em vez de o resolvermos em seu nome ou de nos tornarmos juízes que decidem quem tem razão, devemos perguntar que estratégia animal está a utilizar e orientá-la para uma solução. O nosso objetivo é ajudar as crianças a utilizar as estratégias da Raposa ou da Coruja, consoante a situação, em vez de se tornarem uma Tartaruga ou um Tubarão."

2. Atividade da cadeia "Pensar-Falar-Ouvir": Dê a cada grupo um cenário-problema.

Os participantes estruturam etapas de intervenção que ajudam as crianças, primeiro, a parar e pensar numa estratégia adequada durante uma crise, depois a falar de forma construtiva com a outra parte e,

por fim, a ouvir a necessidade da outra pessoa.

Distribuição dos cenários: Divida os participantes em grupos de três ou quatro pessoas. Dê a cada grupo um dos seguintes cenários:

Cenário 1: Duas crianças querem utilizar o mesmo computador. Ambas dizem "Cheguei primeiro" e a discussão aumenta.

Cenário 2: Uma criança leva um objeto de outra sem autorização e a segunda grita, zangada: "Ladrão!"

Cenário 3: Durante um jogo de grupo, uma criança não cumpre as regras e as outras querem excluí-la do jogo.

• PENSAR (Parar e Avaliar): O cuidador não apresenta de imediato uma solução às crianças que estão a discutir. Primeiro, convida ambas a acalmar-se e faz, uma a uma, as seguintes perguntas:

"O que estás a sentir neste momento? Diz numa palavra." (Nomear a emoção)

"O que aconteceu exatamente? Conta-me." (Descrever o acontecimento a partir da perspetiva da criança)

"O que querias?" (Clarificar a necessidade)

Estas perguntas fazem o cérebro da criança sair do "modo de reação" e entrar no "modo de pensamento". Nesta etapa, o cuidador não julga; limita-se a ouvir e a orientar.

• FALAR (Expressão Construtiva): Peça à criança que explique o problema à outra pessoa utilizando a linguagem do "Eu" que aprendeu. Se necessário, o cuidador pode iniciar com o seguinte modelo:

"Consegues explicar isto utilizando a linguagem do 'Eu'? Em vez de dizeres 'Tu fazes sempre...', começa por 'Eu senti... porque...'. "

O cuidador não interrompe enquanto a criança fala. Quando terminar, pergunta que estratégia animal foi utilizada:

"Com que animal te comportaste agora? Um Tubarão, uma Tartaruga ou outro animal?"

• OUVIR (Compreender a Outra Parte): Agora é a vez da outra criança. Peça-lhe que utilize o mesmo formato da linguagem do "Eu" e peça à primeira criança que se limite a ouvir, sem interromper nem contestar. Quando o processo terminar, pergunte às duas crianças:

"O que estava a sentir a outra pessoa? De que precisava?"

Esta pergunta exige que a criança assuma a perspetiva da outra pessoa - ou seja, que utilize a empatia. O cuidador escreve no quadro ou num papel as necessidades de ambas as partes e pergunta:

"É possível satisfazer as necessidades de ambos? Que solução funcionaria para os dois? A Raposa ou a Coruja?"

Partilha em grande grupo: Cada grupo apresenta brevemente o seu cenário e a solução encontrada. O formador aprofunda o debate com a seguinte pergunta:

"Qual é, na vida real, o elo mais difícil desta cadeia: Pensar, Falar ou Ouvir? Porquê?"

ETAPA 4: Reforçar a Cooperação na Comunicação

Nota para o formador: Esta etapa é um jogo inteiramente prático. Permita que os participantes experimentem diretamente como a escuta unilateral, sem feedback nem interação, interrompe a comunicação.

Método: Jogo prático.

Materiais: Uma folha A4 em branco para cada participante.

Etapas de aplicação:

1. Jogo "Rasgar o Papel": O formador entrega uma folha A4 a cada participante e pede a todos que fechem os olhos. O formador estabelece a regra: "É estritamente proibido fazer perguntas, falar e abrir os olhos." 2. Dar instruções: O formador dá os seguintes comandos por ordem:

"Dobrem o papel ao meio... Rasguem o canto superior esquerdo... Dobrem novamente o papel ao meio... Rasguem o canto inferior esquerdo..."

3. Avaliação: Quando os participantes abrem os olhos, verificam que os papéis foram rasgados de formas completamente diferentes. O formador salienta: "Como podem ver, a escuta unilateral sem feedback, como interação mútua, perguntas e contacto visual, interrompe completamente a comunicação. Ao comunicar com as crianças, também precisamos de interação para garantir que nos compreendamos corretamente."

ETAPA 5: Ler os Sinais Sociais

Nota para o formador: Ajude os participantes a reconhecer que as crianças desfavorecidas e as crianças com historial de trauma podem ter limiares neurológicos de "perceção de ameaça" muito baixos. Oriente-os para interpretar a agressão da criança não como "má educação", mas como um falso alarme do cérebro.

Método: Análise de caso e debate interativo.

Materiais: Quadro branco e diagrama do Modelo dos Estados Cerebrais.



Etapas de aplicação:

1. Análise dos sinais sociais

"Caros colegas, as competências sociais não se limitam a esperar pela nossa vez, utilizar a linguagem do 'Eu' ou defender os nossos direitos. Uma parte muito importante das competências sociais é a capacidade de interpretar corretamente os sinais sociais e as pistas invisíveis no ambiente. Enquanto adultos, quando entramos num espaço, compreendemos aproximadamente o que se passa através dos gestos, das expressões faciais, do tom de voz ou dos sussurros das pessoas. No entanto, este mecanismo de leitura dos sinais sociais pode ser insuficiente no mundo das crianças desfavorecidas sob proteção ou que sofreram negligência ou violência numa idade precoce. Devido a um filtro neurológico, podem interpretar até sinais neutros ou ambíguos diretamente como um 'ataque' ou 'exclusão'."

2. Apresentação e análise aprofundada do caso

O formador apresenta ao grupo o cenário do manual e inicia depois uma análise em duas etapas:

Caso: Can tem onze anos e está sentado na sala de televisão. Dois amigos, Mert e Efe, estão sentados num sofá no outro canto da sala. De repente, começam a rir enquanto sussurram entre si. Can não está a olhar para eles, mas, assim que ouve o riso, levanta-se de repente e avança na direção de Mert e Efe. Cerrando os punhos, grita: 'O que estão a dizer pelas minhas costas? Que direito têm de gozar comigo?' e atira na direção deles as revistas que estavam na mesa de apoio (Estratégia do Tubarão).

Na realidade, Mert e Efe estão a falar de um vídeo engraçado que viram na noite anterior e que não tem qualquer relação com Can.

Pergunta progressiva: Quais São as Razões Neurológicas pelas Quais a Criança Interpreta Mal Este Sinal Social?

O formador chama a atenção dos participantes para o Modelo dos Estados Cerebrais abordado no módulo anterior:

Estado de alarme crónico (hipervigilância): No cérebro das crianças que viveram trauma, negligência ou ambientes inseguros, a amígdala (o centro de alarme) funciona continuamente ao nível máximo. São como uma casa com um alarme excessivamente sensível por receio de que um ladrão possa entrar a qualquer momento; o alarme dispara até quando sopra o vento.

Perceber a incerteza como ameaça: Os sussurros e o riso na sala constituem um "sinal social ambíguo" para Can. Enquanto um cérebro saudável pode raciocinar: 'De que estarão a rir?' (Modo Lógico), o sistema de alarme de Can codifica imediatamente esta incerteza como um perigo grave, um ataque de exclusão ou humilhação. Em poucos segundos, a criança entra no Modo de Sobrevivência (Cérebro Inferior). A agressão (Estratégia do Tubarão) não resulta realmente de falta de respeito, mas do cérebro dar a ordem: 'Estás sob ataque; bate imediatamente para te protegeres!'

3. Como Ensinaamos uma Criança a "Ler Corretamente os Sinais Sociais" na Prática?

O formador recolhe as sugestões dos participantes através de uma chuva de ideias e estrutura no quadro o seguinte Modelo de Orientação em Três Etapas, para que os cuidadores possam ensinar estes sinais a crianças como Can:

Etapas 1: Primeiro Desligar o Alarme (Corregulação)

Quando a criança está no meio de uma crise e ataca os amigos, dizer: 'Eles não estavam a gozar contigo; percebeste mal' não resultará. Primeiro, aproxime-se de Can, coloque-se ao nível dele mantendo uma distância segura e diga, num tom calmo: 'Can, estou aqui; estou contigo. Vamos respirar fundo; primeiro podes acalmar-te um pouco', ajudando a criança a sair do Modo de Sobrevivência.

Etapas 2: Analisar o Sinal Social (Jogo de Detetive)

Quando a criança se acalmar e passar para o Cérebro Superior (Modo Lógico), analisem juntos as pistas como um detetive numa cena de crime:

"Can, compreendo que ficaste muito zangado quando ouviste dois amigos a sussurrar e a rir na sala, porque pensaste que estavam a falar de ti. Mas tinhas provas claras de que estavam a falar de ti? Apenas ouviste as vozes deles, não foi? Que percentagem de probabilidade achas que havia de estarem a rir de algo completamente diferente de ti? Vamos investigar isto como detetives."

Etapas 3: Ensinar a Criança a Fazer uma "Pergunta de Coruja" em vez de Agir como um Tubarão

Como ensaio comportamental, ensine a criança que, quando voltar a surgir um sinal ambíguo semelhante, em vez de atacar (ser um Tubarão) ou ficar ofendida e afastar-se (ser uma Tartaruga), pode fazer uma pergunta como uma Coruja ou Raposa para verificar a situação:

"Can, da próxima vez que alguém sussurrar e rir e surgir em ti aquele sentimento desagradável, gostarias de tentar perguntar diretamente, em vez de ires bater-lhes: 'Estão a rir de alguma coisa engraçada? Posso juntar-me?' Este é um comportamento de Coruja. Se fores perguntar, utilizarás os teus próprios olhos para cancelar o falso alarme que o cérebro te está a dar."

Ênfase final para o formador

"Caros cuidadores, uma criança na situação de Can interpretar cada sussurro como dirigido a si não constitui uma perturbação da personalidade. As feridas do passado levaram estas crianças a ver o mundo como um lugar perigoso. Através da nossa orientação paciente de detetive, iremos ensinar-lhes que não precisam de permanecer constantemente em alerta e que podem examinar os sinais do ambiente através dos olhos de uma Coruja, em vez de morder imediatamente com os dentes de um Tubarão."

ETAPA 6: Integrar as Competências Sociais na Vida Quotidiana

Nota para o formador: Esta etapa está inteiramente centrada na prática no terreno. Ajude os participan-

tes a reconhecer que as rotinas diárias da instituição são laboratórios de competências sociais. Saliente que as competências sociais não se desenvolvem através da leitura de livros, mas vivendo, repetindo e cometendo erros num ambiente seguro.

Método: Perguntas e respostas e chuva de ideias.

Materiais: Quadro e folhas para apontamentos.

Etapas de aplicação:

Fundamentação do conceito: O formador apresenta primeiro o princípio básico:

"Caros colegas, até agora debatemos a escuta adequada das crianças, a utilização da empatia, a transformação do conflito numa oportunidade e a leitura dos sinais sociais. Como se instalam todas estas competências na mente das crianças? A resposta é simples: repetição, repetição e repetição. As competências sociais são como músculos: enfraquecem quando não são utilizadas e fortalecem-se através de pequenos exercícios diários. Cada refeição partilhada, cada distribuição de tarefas e cada jogo de grupo na instituição é, na realidade, uma oportunidade para exercitar competências sociais."

Oportunidades de prática diária: O formador escreve no quadro "Laboratório de Competências Sociais na Instituição" e convida os participantes a contribuir através de uma chuva de ideias. Depois, partilha os seguintes exemplos: preparação conjunta de uma refeição - as crianças distribuem tarefas, esperam pela vez, pedem ajuda e agradecem; limpeza de um quarto - negociam e praticam a resolução de desacordos; jogos de grupo - desenvolvem naturalmente competências de definição de regras, contestação e compromisso; círculo de escuta - todas as noites, cada pessoa partilha o melhor e o momento mais difícil do dia, enquanto o cuidador apenas ouve e não comenta.

Cartão "A Minha Bússola Social": Sugira a seguinte atividade prática: uma vez por semana, na instituição, sente-se individualmente com cada criança e faça três perguntas: 'Lembras-te de quem te ajudou esta semana?' 'Magoaste alguém esta semana; reparaste?' 'Há alguma coisa que gostarias de fazer de forma diferente da próxima vez?' Estas três perguntas desenvolvem, de forma discreta mas poderosa, a consciência social e a capacidade de autoavaliação da criança.

Pergunta de encerramento: O formador encerra a etapa perguntando: "Que rotina diária da vossa instituição poderiam transformar numa prática consciente de competências sociais, utilizando o que aprendemos hoje? Peça a duas pessoas de cada grupo que partilhem."

ETAPA 7: Consolidação no final da sessão

Nota para o formador: Esta é uma etapa de consolidação cognitiva. Ajude os participantes a tornar concretos, nas suas mentes, os conceitos-chave do dia. Utilize metáforas e histórias para que fiquem inscritos na memória emocional; os conceitos abstratos são aprendidos de forma muito mais duradoura através de imagens concretas.

Método: Metáfora e história.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

Síntese dos conceitos-chave: O formador escreve no quadro os cinco conceitos principais do dia e explica cada um numa frase: Competências sociais - a ponte que nos permite levar as nossas emoções ao mundo exterior de forma saudável. Círculo da Amizade - uma criança que sabe em quem confiar e em que medida está mais protegida contra o abuso. Cinco Estratégias dos Animais - saber que animal estamos a representar durante um conflito é, por si só, uma força. Rasgar o Papel - comunicar sem interação é como dar indicações num mapa sem saber onde está a outra pessoa. Sinais sociais - a agressividade da criança é frequentemente um falso alarme.

Metáfora do "Escudo": O formador utiliza a seguinte imagem:

"Colegas, pensem nas competências sociais desta forma: uma criança tem um escudo invisível. Este escudo não a protege de murros nem de palavras - protege-a da solidão. Conseguir criar uma amizade segura, impedir que um conflito se transforme numa luta, dizer 'não' e pedir ajuda - cada uma destas capacidades fortalece um pouco mais o escudo. Quando ensinam estas competências às crianças, estão a oferecer-lhes um escudo sólido."

Questão de ligação: O formador estabelece a ponte com a sessão anterior: "Na semana passada tra-

balhámos a empatia. A empatia era a criança abrir uma janela para o mundo de outra pessoa. Esta semana trabalhámos as competências sociais - dar um passo através dessa janela. Através da empatia compreendemos o mundo interior da outra pessoa; através das competências sociais, numa crise podemos chegar a acordo como a Coruja, em vez de nos tornarmos um Tubarão. Quando estas duas ferramentas se juntam, construímos uma cooperação segura."

ETAPA 8: Avaliação e encerramento

Nota para o formador: Esta etapa encerra tanto a sessão como o Capítulo 5. O feedback oral dos participantes é, ao mesmo tempo, informação valiosa para o formador e uma experiência de aprendizagem importante para o grupo, porque explicar a outra pessoa aquilo que se aprendeu é uma das formas mais eficazes de o interiorizar.

Método: Feedback oral e círculo de encerramento.

Materiais: Nenhum (apenas disposição em círculo).

Etapas de aplicação:

Círculo de encerramento: Os participantes formam um círculo. O formador inicia a ronda e pede a cada participante que responda, por sua vez, às duas perguntas seguintes: 'Que conceito ficou mais presente para mim hoje?' e 'Quando regressar amanhã à instituição, o que farei de forma diferente com uma criança relativamente às competências sociais?'

Palavras de encerramento: O formador conclui a sessão da seguinte forma:

"Caros colegas, hoje descobrimos juntos algo muito importante: ensinar competências sociais é ainda mais valioso do que ensinar uma criança a pescar. Uma criança que aprende a pescar consegue alimentar-se; uma criança que aprende competências sociais cresce sem estar sozinha e com um sentimento de pertença. Sabemos que a ferida mais profunda das crianças em acolhimento institucional é precisamente o sentimento 'Eu não pertença'. Quando levam estas ferramentas para a prática, colocam uma camada de cura sobre esse sentimento. Na sessão da próxima semana, trabalharemos a componente mais forte destas competências: a assertividade - isto é, ajudar a criança a encontrar a sua própria voz. Muito obrigado a todos pelo dia de hoje."

SESSÃO 6: COMPETÊNCIAS DE ASSERTIVIDADE - EXPRESSAR-SE E DEFENDER OS SEUS DIREITOS



Etapa	Resultado de aprendizagem (título da etapa)	Atividade	Método	Duração
1	Distinguir comportamentos passivos, agressivos e assertivos	Análise do Triângulo Zachowania	Apresentação interativa	20 min
2	Expressar emoções utilizando a linguagem do "Eu"	Frases de "Eu" em vez de frases de "Tu"	Dramatização	25 min
3	Estabelecer limites e saber dizer "Não"	Prática de um "Não Educado"	Atividade prática	20 min
4	Obrona perante violações de direitos	Manter uma distância segura	Análise de caso	20 min
5	Utilizar a linguagem corporal e o tom de voz	"De Pé e com Firmeza"	Atividade física	15 min
6	Apoiar as competências sociais	Prática da assertividade na vida quotidiana	Perguntas e respostas	10 min
7	Consolidação no final da sessão	Revisão dos conceitos-chave	Metáfora/história	10 min
8	Avaliação e encerramento	Opiniões dos participantes	Feedback oral	5 min

ETAPA 1: Distinguir comportamentos passivos, agressivos e assertivos

Nota para o formador: Explique as diferenças entre o comportamento passivo (ficar em silêncio), o comportamento agressivo (gritar/atacar) e o comportamento assertivo (expressar-se de forma clara e respeitosa). Evite que os participantes confundam assertividade com agressividade. Saliente claramente que a assertividade significa proteger os próprios direitos e respeitar os limites da outra pessoa.

Método: Apresentação interativa e dramatização.

Materiais: Quadro e cartões que representam quatro estilos de comunicação diferentes.

Etapas de aplicação:

"Caros colegas, no último módulo da nossa formação, trabalhamos o escudo mais forte da inteligência emocional no mundo exterior: a assertividade. Na vida quotidiana, especialmente nas relações intensas dentro de uma instituição, reagimos aos acontecimentos através de quatro estilos principais de comunicação:

Estilo passivo (Eu não sou importante; tu és importante): A pessoa não consegue expressar as suas necessidades nem os seus direitos. Não consegue dizer não. Guarda tudo para si e permite que os seus limites sejam desrespeitados.

Estilo agressivo (Só eu sou importante; tu não és importante): Ao defender os seus direitos, a pessoa grita, acusa e ameaça, e atropela os limites da outra pessoa (estratégia do Tubarão).

Estilo passivo-agressivo (Não o direi diretamente, mas farei com que pagues): A pessoa sorri na sua frente, mas age pelas costas, faz insinuações, bate com a porta e amua.

Estilo assertivo (Eu sou importante e tu também és importante): A pessoa expressa os seus direitos, sentimentos e necessidades de forma clara e firme, sem magoar nem culpar a outra pessoa. Este é o equilíbrio ideal que queremos desenvolver em nós próprios e promover nas crianças." O estilo de comunicação que manifestamos durante uma crise na vida quotidiana - gritar, amuar ou estabelecer um limite claro - é apenas a parte visível do icebergue: o 'comportamento'. Em psicologia, porém, sabemos que nenhum comportamento surge sem causa. Por detrás de cada comportamento existe uma emoção e, por detrás dessa emoção, um pensamento produzido pela mente. Estes três elementos formam um triângulo inseparável:

[TRIÂNGULO DO COMPORTAMENTO]

PENSAMENTO

EMOÇÃO COMPORTAMENTO

Analisemos agora os estilos de comunicação passivo, agressivo e assertivo que observamos frequentemente na instituição, colocando-os no Triângulo do Comportamento. Verão que não é possível mudar um estilo sem alterar o pensamento subjacente:

1. Triângulo do Estilo Agressivo (Tubarão)

Pensamento: "Se não levantar a voz, vão passar por cima de mim; ninguém me ouvirá. Tenho de atacar para provar que tenho razão."

Emoção no corpo: Sentimento de ameaça, raiva intensa e desejo de vencer.

Comportamento exterior: Interromper a outra pessoa, acusar, apontar o dedo, gritar ou atirar objetos.

2. Triângulo do Estilo Passivo (Tartaruga)

Pensamento: "Se disser não, não gostarão de mim e serei excluído. Para não criar problemas, tenho de abdicar do que quero."

Emoção no corpo: Medo de rejeição, ansiedade intensa e sentimento de desvalor.

Comportamento exterior: Ficar em silêncio, não conseguir defender os próprios direitos, encolher-se, não conseguir dizer não e ceder continuamente.

3. Triângulo do Estilo Assertivo (Coruja/Raposa)

Pensamento: "Os meus direitos e necessidades são valiosos, tal como os direitos da pessoa à minha frente. Posso expressar-me de forma clara sem culpar a outra pessoa."

Emoção no corpo: Confiança interior, calma, respeito por si próprio e respeito pela outra

pessoa.

Comportamento exterior: Postura direita, tom de voz claro, estabelecimento de limites através da linguagem do "Eu" e proteção de si próprio e da outra pessoa.

PORTUGUÊS		PASSIVO / AGRESSIVO / ASSERTIVO		
		Três formas de nos expressarmos		
		PASSIVO	AGRESSIVO	ASSERTIVO
 POSTURA & TOM		Postura fechada, ombros caídos, olhar para baixo, tom baixo ou hesitante. 	Inclina-se para a frente, aponta o dedo, rosto tenso, tom alto ou agressivo. 	Postura aberta, relaxada e firme, contacto visual, tom calmo e claro. 
 LINGUAGEM TÍPICA		"Está tudo bem..." "Não me importo..." "Como quiseses..."	"Tu fazes sempre..." "Tu nunca..." "É tudo culpa tua!"	"Eu sinto..." "Eu preciso..." "Eu gostaria..."
 RESPEITO POR SI E PELOS OUTROS		Baixo respeito por si, tenta evitar conflitos, pode ignorar as próprias necessidades. 	Baixo respeito pelos outros, foco excessivo nas próprias necessidades, necessidades dos outros são ignoradas. 	Respeito por si e pelos outros, equilibra as necessidades. 
 EFEITO PROVÁVEL		Frustração, ressentimento, necessidades não atendidas. 	Conflito, tensão, danos nas relações. 	Compreensão, cooperação, resultados positivos. 
		 ASSERTIVIDADE: EXPRESSA AS TUAS NECESSIDADES, RESPEITA-TE E RESPEITA OS OUTROS.		

Atividade: Prática do Triângulo do Comportamento em sala (10 minutos)

O formador desenha um triângulo muito grande no quadro e escreve Pensamento - Emoção - Comportamento nos três vértices. Em seguida, apresenta aos participantes o seguinte caso prático:

Cenário: "Está a trabalhar no turno da noite na instituição. Está muito cansado e, precisamente quando se prepara para fazer uma pausa, um colega aproxima-se e diz, num tom de ordem: 'Vai verificar imediatamente o quarto daquela criança; tenho um assunto urgente lá fora', afastando-se sem esperar por uma resposta."

O formador convida o grupo para uma discussão interativa:

"Caros colegas, perante esta situação: Se ativarmos sem refletir o Triângulo Agressivo, que pensamento nos passará pela cabeça? Que emoção explodirá dentro de nós e que tipo de 'comportamento' manifestaremos perante o colega? (Procure obter respostas como o pensamento 'Pensa que sou criado', a emoção 'Raiva' e o comportamento 'Vai fazê-lo tu!'.)

E o que acontece se ativarmos o Triângulo Passivo? (Procure obter respostas como o pensamento 'Não devo ser indelicado', a emoção 'Mágoa' e o comportamento de verificar o quarto enquanto se resmunga.)

O nosso objetivo é evitar ambas as armadilhas. Como podemos construir o Triângulo Assertivo nesta situação? Que pensamento saudável devemos colocar na mente para que o nosso corpo permaneça calmo e possamos estabelecer um limite claro com o colega, sem causar dano, mas também sem permitir que nos desrespeitem?"

Depois de recolher as respostas, prossiga da seguinte forma:

"Surgiram excelentes ideias. Construamos agora, em conjunto, o Triângulo Assertivo que nos permite proteger-nos e manter a relação profissional nesta situação difícil, e escrevamos cada parte no respetivo lugar no quadro:

1. Vértice 1: PENSAMENTO saudável (ajustamento mental)

Para evitar cair nas armadilhas da passividade - 'Seria indelicado' - ou da agressividade - 'Está a tentar passar por cima de mim' - o pensamento assertivo que precisamos de colocar na mente é precisamente este:

"O meu colega pode ter uma situação urgente, e isso é compreensível; contudo, depois de um turno muito cansativo, também tenho o direito de descansar e de terminar o turno como planeado. Proteger o meu limite não significa que esteja a atacar o colega nem que me recuse a colaborar."

2. Vértice 2: EMOÇÃO no corpo (estado interior)

No momento em que colocamos este pensamento saudável na mente, cessa o grito da amígdala - o nosso cérebro primitivo - que diz 'Estás sob ameaça!'. O cérebro superior entra em ação. A emoção que emerge no corpo deixa de ser raiva ou medo e passa a ser calma interior, determinação e autorrespeito. O pulso não acelera e a voz não treme.

3. Vértice 3: COMPORTAMENTO exterior (frase assertiva de limite)

Acalmámo-nos e estamos conscientes dos nossos direitos. Agora precisamos de deter o colega que se afastou, utilizando uma linguagem corporal firme - estabelecendo contacto visual e mantendo uma postura direita - sem morder como um Tubarão nem resmungar pelas costas como uma Tartaruga, e formular a seguinte Frase Assertiva:

Frase assertiva: "Ayşe, espera um momento, por favor. Ouço e compreendo que tens um assunto urgente. Contudo, acabei de terminar um turno muito intenso e cansativo, o meu horário de trabalho terminou e preciso de sair imediatamente. Por esse motivo, não posso verificar o quarto. Se quiseres, podemos informar em conjunto o colega que está de serviço ou o nosso superior. O que te parece?"

Ênfase final para o formador

"Desta forma, não dissemos 'Sim' ao pedido do colega nem permitimos que nos desrespeitassem; mas também não gritámos com o colega, colocando-nos numa posição errada quando tínhamos razão. Limitámo-nos a manter-nos firmes e claros na defesa do nosso limite. Este é o Triângulo da Assertividade. Quanto mais utilizarmos a assertividade entre nós e com as crianças, mais as crianças da instituição copiarão de nós esta postura clara e firme quando defenderem os seus direitos, em vez de gritarem de forma agressiva ou se retraírem de forma passiva. Através deste triângulo, deixamos de considerar a irritabilidade ou o retraimento das crianças simplesmente como 'mau comportamento'. Lembrem-se: se quiserem alterar o comportamento irritável de uma criança, têm primeiro de chegar aos outros vértices do triângulo - à emoção no coração da criança e ao pensamento traumático na sua mente - através dos 'Óculos da Empatia'."

ETAPA 2: Expressar emoções utilizando a linguagem do "Eu"

Nota para o formador: A linguagem do "Eu" é a pedra angular da assertividade. Saliente o poder transformador de dizer "Quando me batem, dói e fico triste" em vez de "Tu deixas-me zangado". Permita que os participantes pratiquem a expressão das emoções e a defesa dos direitos através de uma fórmula concreta.

Método: Dramatização.

Materiais: Cartões para converter a linguagem do "Tu" em linguagem do "Eu".

Etapas de aplicação:

Apresentação da fórmula: O formador escreve no quadro a fórmula da autoexpressão assertiva:

Quando [acontecimento] acontece + Eu sinto [sentimento/emoção] + Porque preciso de [necessidade] + Por isso espero/estabeleço o seguinte limite [expectativa/limite].

Exercício de dramatização: Os participantes trabalham em pares. Uma pessoa representa alguém que quebra uma regra; a outra responde com uma frase de "Eu" que segue a fórmula, em vez de utilizar uma linguagem acusatória de "Tu":

"Quando vejo que o quarto não foi limpo na passagem de turno, sinto-me frustrado porque preciso de uma divisão justa do trabalho. Por isso, espero que sigas o plano de limpeza no próximo turno."



VIDEO

Limites, Dizer Não e Linguagem do "Eu"

Vídeo do YouTube - legendas disponíveis

https://youtu.be/1gUWZtVv_iw

ETAPA 3: Estabelecer limites e saber dizer "Não"

Nota para o formador: Ajude os participantes a perceber que, mesmo no papel de “cuidador compassivo”, ser excessivamente permissivo ou passivo não protege a criança; os limites também têm uma função protetora.

Método: Atividade prática.

Materiais: Cenários de estabelecimento de limites.

Etapas de aplicação:

Princípio do "Não" educado: O formador explica que dizer não não é atacar a outra pessoa; é declarar os próprios limites.

Atividade: Os participantes praticam, por escrito e oralmente, como dizer não com calma, mas com clareza inabalável, quando as crianças insistem em contornar as regras - por exemplo, querendo utilizar o telefone depois da hora de deitar:

"Ouço-te e compreendo que queres brincar, mas agora é hora de dormir, por isso não posso permitir o telefone. Podes voltar a utilizá-lo amanhã durante o tempo livre."

ETAPA 4: Defender-se perante violações de direitos

Nota para o formador: Ajude os participantes a reconhecer que dizer "Não" a pedidos impostos ou que ultrapassam os limites, feitos por amigos, vizinhos ou conhecidos na vida quotidiana, não é um comportamento conflituoso; é uma competência de assertividade que protege o seu bem-estar psicológico.

Método: Explicação metafórica e análise de caso.

Materiais: Quadro e exemplos de casos da vida quotidiana.

Etapas de aplicação:

Metáfora do termóstato para manter uma distância segura: O formador inicia a atividade com as seguintes palavras e escreve "Termómetro" e "Termóstato" no quadro:

"Caros colegas, na vida quotidiana, os nossos vizinhos, familiares ou pessoas do nosso círculo social podem, por vezes, fazer exigências injustas que ultrapassam os nossos limites e ignoram os nossos planos. Podem fazê-lo através de pressão emocional, como 'bondade', 'dever de vizinhança' ou 'Estás a ser indelicado', ou através de um tom autoritário - a estratégia do Tubarão. Nesse momento, o que

fazemos é de importância vital:

Se se tornar um 'Termómetro': Age de acordo com a temperatura do ambiente. Quando a outra pessoa lhe impõe algo, pode explodir, gritar e discutir; ou, pelo contrário, pode encolher-se, aceitar uma tarefa indesejada para não parecer indelicado e depois ficar ressentido durante dias. Em ambos os casos, não protege o seu limite.

Se se tornar um 'Termóstato': Não permite que a pressão da outra pessoa determine a sua resposta. Mantém uma distância emocional segura. Sem levar para o lado pessoal o comportamento impulsivo ou insistente da pessoa, responde com calma, mas com firmeza, e regula a temperatura emocional da situação através da sua própria serenidade. Não precisa de gritar para proteger o seu limite; torna as suas palavras claras."

Cenário de caso da vida quotidiana: O formador lê o caso ao grupo ou projeta-o no quadro:

Caso: Terminou uma semana muito intensa e cansativa. Esperava com grande entusiasmo passar o fim de semana sozinho em casa, a descansar e a organizar os pensamentos. No sábado de manhã, a campainha toca. Abre a porta e encontra o vizinho do andar de cima com as chaves na mão. Num tom agitado, insistente e completamente impositivo - estilo Tubarão - o vizinho diz:

"Ayşe/Ahmet, tenho de sair urgentemente da cidade. Vou deixar-te a chave durante o fim de semana. Vai a nossa casa duas vezes por dia, dá comida e água ao gato e rega as flores. Não quero objeções; afinal, somos vizinhos. Se não nos ajudarmos uns aos outros, para que serve sermos vizinhos? Pronto, fica por tua conta!" Antes de conseguir responder, o vizinho coloca as chaves sobre a mesa e começa a afastar-se.

Análise passo a passo do caso em "Modo Termóstato"

O formador pergunta aos participantes: "Como podemos utilizar uma linguagem profissional do 'Eu' nesta situação, sem transformar a relação em hostilidade, mas também sem sacrificar o descanso de fim de semana de que tanto precisamos?"

O plano de intervenção assertiva é estruturado no quadro em três etapas:

1. Criar uma distância emocional segura (termóstato interior)

Quando o vizinho coloca a chave sobre a mesa e exerce pressão através da culpa, silencie durante três segundos as reações primitivas que o seu cérebro produz: 'Seria indelicado; aceita' (Passivo) ou 'Que falta de respeito; leva a chave e vai-te embora' (Agressivo). Expire profundamente. Reconheça que a pressão e a imposição pertencem ao vizinho, não a si, e crie distância emocional. Endireite a postura e estabeleça um contacto visual claro.

2. Refletir a situação da outra pessoa (começar sem acusar)

Se começar diretamente com "Como é irrefletido", torna-se um termómetro. Em vez disso, comece com uma frase que mostre que percebeu a dificuldade da situação da outra pessoa:

"D. Esra, ouço e compreendo que surgiu uma situação urgente e que está sob grande pressão para encontrar uma solução para a sua casa enquanto estiver ausente."

3. Utilizar a linguagem assertiva do "Eu" e declarar o limite pessoal

Depois de indicar que compreende a outra pessoa, apresente imediatamente o seu próprio limite e a sua necessidade, com clareza inabalável:

"...Contudo, eu também terminei uma semana muito intensa e desgastante. Preciso verdadeiramente de passar este fim de semana a descansar completamente em casa e a dedicar algum tempo a mim próprio. Por isso, não posso assumir esta responsabilidade neste fim de semana nem aceitar a chave. Se quiser, podemos pensar rapidamente numa alternativa, como perguntar a outro vizinho. O que lhe parece?"

Pergunta para o formador

Depois de concluir a análise, o formador dirige-se ao grupo e pergunta:

"Caros colegas, quantas vezes, na vida quotidiana, abdicámos dos nossos próprios direitos e caímos no Triângulo Passivo porque não conseguimos dizer 'Não' a um vizinho, amigo ou familiar? Quanto mais praticarmos a capacidade de permanecer um 'Termóstato' e de utilizar a linguagem do 'Eu' na vida quotidiana, mais nos protegemos de cargas desnecessárias de stress. O que pensam que mudará quando levarmos esta competência da vida quotidiana para o trabalho com as crianças na instituição e para a nossa vida pessoal?"

ETAPA 5: Utilizar a linguagem corporal e o tom de voz

Nota para o formador: Por mais assertivas que sejam as palavras, ajude os participantes a vivenciar fisicamente que a mensagem perde força quando a linguagem corporal é passiva ou agressiva.

Método: Atividade física. Peça aos participantes que representem como abordar as crianças com uma postura "firme, mas afetuosa".

Materiais: Uma área suficientemente ampla para a atividade.

Etapas de aplicação:

Exercício de ajuste corporal: O formador pede aos participantes que se levantem e formem pares na sala. Escreve no quadro a seguinte frase assertiva: "Neste momento estou ocupado; voltarei dentro de dez minutos." O formador dá as instruções sucessivamente e os parceiros, frente a frente, dizem a mesma frase em cada um dos três modos seguintes:

Postura passiva: Ombros descaídos, cabeça baixa, ausência de contacto visual, voz num tom de sussurro.

Postura agressiva: Peito excessivamente projetado para a frente, dedo apontado, contacto visual duro, voz alta e ameaçadora.

Postura assertiva ("De Pé e com Firmeza"): Pés bem assentes e equilibrados no chão, ombros direitos, contacto visual direto mas calmo e tom de voz claro e firme.

"Como viram, as palavras utilizadas foram exatamente as mesmas nas três rondas. Na primeira, o nosso limite não foi levado a sério porque parecíamos uma Tartaruga; na segunda, apesar de termos utilizado uma frase educada, atacámos a outra pessoa porque parecíamos um Tubarão.

Quando falamos, as crianças observam não só as nossas palavras, mas também a energia transmitida pelo corpo. A assertividade começa no corpo. Ao integrar a regra 'De Pé e com Firmeza' na vida quotidiana, mostramos às crianças que é possível proteger os limites sem levantar a voz."

ETAPA 6: Apoiar as competências sociais

Nota para o formador: Recorde aos participantes que, para a assertividade das crianças se desenvolver, os seus limites na instituição devem ser respeitados - por exemplo, batendo à porta do quarto e pedindo a sua opinião. Discuta práticas de "Tempo de Escolha" que incentivem as crianças a expressar abertamente as suas preferências ao longo do dia, como o jogo que desejam jogar.

Método: Perguntas e respostas.

Materiais: Quadro branco.

Etapas de aplicação:

Integração na vida quotidiana: O formador pergunta ao grupo: "Nas práticas e rotinas diárias da instituição, como podemos apoiar a autoexpressão assertiva das crianças, para que não permaneçam passivas e desconsideradas nem se tornem agressivas e ataquem os outros?"

Recolha de ideias da prática: O formador regista no quadro as sugestões práticas dos participantes - por exemplo, "Quando as crianças dizem não, dar-lhes espaço para as suas decisões em vez de ficar zangado" e "Incentivá-las a defender a sua posição utilizando a linguagem do 'Eu' nas reuniões de grupo".

Síntese e ligação, pelo formador, das ideias registadas no quadro:

"Caros colegas, as excelentes ideias da prática que escrevemos no quadro mostram-nos uma verdade muito clara: a assertividade da criança desenvolve-se não num laboratório, mas nas rotinas diárias. Se não queremos que as crianças na instituição permaneçam passivas e sejam desconsideradas, nem que se tornem agressivas e ataquem os outros, temos de criar espaços seguros onde possam ser assertivas. A primeira regra é muito simples: uma criança cujos limites não são respeitados não consegue aprender a estabelecer limites.

Se entrarmos abruptamente no quarto de uma criança sem bater à porta, comunicamos silenciosamen-

te: 'Os teus limites não são importantes; qualquer pessoa com poder suficiente pode violá-los.' A criança vê isto e ou se submete - tornando-se passiva - ou repete o mesmo comportamento com um colega - tornando-se agressiva.

Por esta razão, as pequenas práticas diárias são de importância vital. Ações simples mas importantes, como bater à porta antes de entrar no quarto da criança e pedir a sua opinião antes de fazer algo que lhe diz respeito, comunicam: 'Eu tenho valor e tenho limites; sou respeitado. É assim que se demonstra respeito.'"

ETAPA 7: Consolidação no final da sessão

Nota para o formador: Consolide a assertividade através de uma imagem memorável, apresentando-a como síntese dos principais instrumentos e conceitos trabalhados ao longo da formação (RULER, Modos do Cérebro, Empatia e Resolução de Conflitos). Peça aos participantes que respondam à pergunta "Qual será a primeira coisa que direi amanhã ao ajudar uma criança a defender-se?" e utilize as respostas para encerrar a sessão.

Método: Narração através de metáfora/anedota.

Etapas de aplicação:

Metáfora da Bússola dos Limites: O formador consolida o módulo com as seguintes palavras:

"Caros cuidadores, a assertividade não é nem uma fortaleza agressiva que ergue muros intransponíveis à sua volta e ataca todos os que se aproximam, nem um terreno passivo sem limites que qualquer pessoa pode pisar. A assertividade é uma ponte segura, com uma entrada e limites claramente definidos, que se estende em direção aos outros quando é necessário criar uma ligação. Não permitiremos passivamente que os nossos limites sejam violados, nem os protegeremos atropelando agressivamente os outros. Reconhecendo o nosso próprio valor e o valor da criança e do colega que estão à nossa frente, construiremos a ponte 'Eu tenho valor e tu tens valor'."

ETAPA 8: Avaliação e encerramento

Nota para o formador: Esta etapa encerra tanto a Sessão 6 como todo o programa de formação. Dê aos participantes a oportunidade de consolidar e tornar visíveis os conhecimentos e competências adquiridos ao longo das seis sessões. Termine reforçando o sentimento de solidariedade internacional e de orgulho profissional.

Método: Feedback oral.

Etapas de aplicação:

Grande círculo de encerramento: O formador pede a todos os participantes que formem um círculo, ombro a ombro, e coloca a seguinte pergunta final:

"Caros colegas, hoje concluímos esta viagem de seis sessões pela Inteligência Emocional, iniciada com um 'Olá' na primeira sessão. Levamos connosco o RULER, os Modos do Cérebro, a Técnica da Tartaruga, os jogos Theraplay, os Óculos da Empatia, as 5 Estratégias dos Animais e a Assertividade. Ao regressarem hoje à instituição, qual é o compromisso mais importante que assumem convosco próprios para serem um 'Coach Emocional' e um 'Termóstato Firme' na vida das crianças desfavorecidas?"

Depois de recolher, por sua vez, o feedback de cada participante, o formador felicita todos pelo esforço significativo que dedicam à instituição e à vida das crianças e encerra a formação com êxito.

Resumo do programa: O formador lista rapidamente no quadro os conceitos-chave de todas as sessões: Sessão 1 – Vínculo Seguro no Grupo e importância da IE. Sessão 2 – Método RULER e Medidor de Emoções. Sessão 3 – Gestão de Crises e Técnica da Tartaruga. Sessão 4 – Óculos da Empatia e Fórmula em 3 Etapas. Sessão 5 – Competências Sociais e 5 Estratégias dos Animais. Sessão 6 – Assertividade e Bússola dos Limites.

Palavras de encerramento: O formador conclui a sessão da seguinte forma: "Caros colegas, todos par-

tilhamos o mesmo objetivo - assegurar que as crianças desfavorecidas crescem num ambiente seguro, afetuoso e de apoio. Através dos conhecimentos e das atividades relacionados com as competências de inteligência emocional adquiridos nesta formação, desenvolverão uma maior consciência na vossa própria vida e reforçarão as vossas competências de inteligência emocional. Ao levarem esta consciência para a prática, contribuirão também para que as crianças desfavorecidas adquiram estas competências."

Pergunta final: Ao encerrar o círculo, o formador pergunta a cada participante: "Nesta viagem de seis sessões, qual é o primeiro passo concreto que dará amanhã, ao regressar à sua instituição, para fazer a diferença na vida de uma criança?" As respostas são recebidas com aplausos e o programa termina formalmente.

REFERÊNCIAS

- Rivers, S. E., Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., & Brackett, M. A. (2013). Developing emotional skills in early childhood settings using Preschool RULER. *Psychology of Education Review*, 37(2), 19-25.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Martinez-Pampliega, A., Ortuño, A., & Mónaco, E. (2025). Assessment of the effectiveness of the parenting intervention programme "Intelligent Families": A randomised controlled study. *Social Sciences*, 14(3), 175.
- Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Shahar, B., & Zahl-Olsen, R. (2022). Effectiveness of emotion focused skills training for parents: study protocol for a randomized controlled trial in specialist mental health care. *BMC Psychiatry*, 22(1), 453.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Lee, G., & Kim, S. (2019). An integrative review on the contents and effectiveness of emotion coaching interventions for parents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 64-78.
- Brann, V. V. (2001). *The effect of educational programs on emotional intelligence* [Tese de doutoramento, Oklahoma State University].
- Martin, B. C. (2021). *Mindful, aware parenting: The pathway to raising emotionally regulated children* [Dissertação de mestrado, Lesley University].
- Platsidou, M., & Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of emotional intelligence, family communication and family satisfaction via a parent educational program. *Journal of Education and Practice*, 7(28), 108-117.
- Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajooh, A., Shokoohi Yekta, M., & Afrooz, G. A. (2017). Developing an emotional intelligence program training and study its effectiveness on emotional intelligence of adolescents with emotional and behavioral problems that living in single parent families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101-117.
- Chan, R. F.-Y., Qiu, C., & Shum, K. K. M. (2021). Tuning in to Kids®: A randomized controlled trial of an emotion coaching parenting program for Chinese parents in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1673-1687.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212.
- Nurhayati, S., & Rosita, T. (2020). Positive parenting training program implementation to increase parents' emotional intelligence in raising well being children. *Proceedings of the International Conference on Early Childhood Care, Education and Parenting (ICECCEP 2019)*, 78-82. Atlantis Press.
- Özdemir Cihan, M. (2020). Sınıf öğretmeni adaylarının duygusal zeka gelişimine yönelik program geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi: Karma yöntem çalışması [Tese de doutoramento, Atatürk Üniversitesi].
- Özçelik, M. (2007). *Duygusal zeka becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi* [Tese de doutoramento, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Sayan, Ö. F. (2008). *Duygusal zeka modeli oluşturulması* [Tese de doutoramento, İstanbul Üniversitesi].
- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi [Tese de doutoramento, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Akyıl, Y. (2022). *Yaratıcı drama temelli duygusal zeka geliştirme programının etkililiğinin incelenmesi* [Tese de doutoramento, Yıldız Teknik Üniversitesi].
- Kılıçkaya, C. (2024). *Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programının özel öğrenme güçlüğü olan ergenlerin duygusal zekâ ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi* [Tese de doutoramento, Atatürk Üniversitesi].

Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 265-274.

Paavola, L. E. (2017). The importance of emotional intelligence in early childhood [Trabalho de licenciatura, Laurea University of Applied Sciences].

Ulutař, İ. (2005). Anasınıfına devam eden altı yař çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eęitiminin etkisinin incelenmesi [Tese de doutoramento, Gazi Üniversitesi].

ANEXOS

CAPACITADOS PELA EMPATIA

Programa de Formação em Inteligência Emocional no Cuidado de Crianças Desfavorecidas

FORMULÁRIO DE PRÉ-TESTE / PÓS-TESTE

Participante: _____

Data: _____

Tipo de aplicação: _____

☐ Pré-teste (início da Sessão 1) ☐ Pós-teste (final da Sessão 6)

Este formulário não é um exame. Não existem respostas certas ou erradas. Responda com sinceridade a todas as perguntas.

1. Quando uma criança começa subitamente a chorar, qual é o primeiro pensamento que lhe ocorre?

☐ Pergunto: "Para de chorar; porque estás a chorar?"

☐ Digo: "Não chores; isso passa. Não há motivo para ficar triste."

☐ Aproximo-me da criança, fico presente sem dizer nada inicialmente e digo: "Podemos conversar quando estiveres preparado."

☐ Muitas vezes não sei o que fazer.

2. Como definiria o conceito de "Inteligência Emocional (IE)"? (Escreva brevemente pelas suas próprias palavras.)

3. Quais das seguintes emoções considera que têm uma função nas crianças - isto é, uma função protetora ou de apoio ao desenvolvimento? (Pode selecionar mais do que uma.)

☐ Raiva ☐ Tristeza ☐ Medo ☐ Prazer/Alegria ☐ Amor ☐ Surpresa ☐ Nojo ☐ Vergonha

☐ Todas têm uma função. ☐ As emoções negativas não têm função.

4. Quando uma criança está a viver uma crise de raiva - grita e atira objetos - o que faz? (Selecione a resposta que utiliza com maior frequência.)

☐ Levanto a voz e digo: "Para!"

☐ Intervenho imediatamente e contenho fisicamente a criança.

☐ Mantenho a calma, aproximo-me e digo em voz baixa: "Estou aqui; estou contigo."

☐ Fico sem saber o que fazer.

5. Concorda com a afirmação: "A raiva é uma emoção natural, enquanto a agressão é um comportamento inaceitável"?

☐ Concordo totalmente.

☐ Concordo parcialmente.

☐ Não concordo.

☐ Não tenho a certeza.

6. O que faz quando tem de continuar a trabalhar com crianças enquanto se sente stressado ou zangado?

7. Qual das duas afirmações seguintes descreve melhor a empatia?

☐ "Tenho muita pena de ti."

☐ "Passar por isto deve ter-te colocado numa situação muito difícil; compreendo."

8. O que diria se uma criança lhe dissesse: "Ninguém gosta de mim"? (Escreva pelas suas próprias palavras.)

9. A afirmação seguinte está correta? "Validar a emoção da criança significa também aprovar o seu comportamento."

☐ Sim, está correta.

☐ Não, está incorreta.

☐ Não tenho a certeza.

10. Como costuma intervir quando duas crianças estão a lutar na instituição?

☐ Decido quem tem razão.

☐ Separo as duas crianças e falo com cada uma em separado.

☐ Oriento-as para encontrarem as suas próprias soluções.

☐ Muitas vezes não sei como intervir.

11. O que costuma fazer durante um conflito?

☐ Insisto em ganhar mesmo quando a outra pessoa tem razão.

☐ Digo: "Tu dás um passo e eu dou outro", e procuro um compromisso.

☐ Procuro compreender as necessidades reais de ambas as partes e encontrar uma nova solução que responda às duas.

☐ Abdico da minha própria necessidade para que a outra pessoa fique satisfeita.

12. Existem situações em que tem dificuldade em dizer "Não"?

☐ Muito frequentemente.

☐ Por vezes.

☐ Raramente.

☐ Nunca.

13. Consegue explicar a diferença entre a linguagem do "Tu" e a linguagem do "Eu"?

14. Classifique cada uma das afirmações seguintes como 'Passiva', 'Agressiva' ou 'Assertiva':

Afirmação	Classificação
"Tu fazes sempre isto!"	_____
"Está bem, faremos como tu disseres."	_____
"Esta situação deixa-me desconfortável; podemos falar sobre isso?"	_____

15. Avalie-se de 1 a 5 em cada uma das áreas seguintes:

(1 = Nada competente → 5 = Muito competente)

Área	Pontuação
Reconhecer as emoções das crianças	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

(1 = Nada competente → 5 = Muito competente)

Manter a calma durante uma crise	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Criar empatia com uma criança	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Resolver conflitos de forma construtiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Gerir as minhas próprias emoções	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Estabelecer limites / saber dizer "Não"	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16.

- ☐ Pré-teste: O que mais deseja aprender com esta formação?
- ☐ Pós-teste: O que mais mudou para si em resultado desta formação?

**Agradecemos a sua participação e sinceridade. • Empowered by Em-
pathy - Erasmus+ KA210-ADU**