

ANÁLISE DE NECESSIDADES CENTRADA NA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



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

CAPACITADOS PELA EMPATIA 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



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. Esta publicação é gratuita e não pode ser vendida.



ANÁLISE DE NECESSIDADES – 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

Sobre a Análise de Necessidades

POLÓNIA

- Introdução
- Análise dos Resultados
- Realização do Questionário
- Informação Demográfica
- Informação sobre a Prestação de Cuidados
- Secção 1: Autoconsciência e Autogestão
- Secção 2: Empatia e Consciência Social
- Secção 3: Gestão de Relações e Comunicação
- Secção 4: Compreender Desafios e Expectativas
- Estratégias utilizadas para lidar com os desafios
- Tema esperado para uma formação abrangente
- Secção 5: Consciência sobre o Desenvolvimento da Inteligência Emocional nas Crianças
- Lista de Tabelas e Gráficos

TÜRKİYE

- Aplicação do Questionário
- Informação Sociodemográfica
- Análise dos Subfatores

Documentos de Origem

Sobre a Análise de Necessidades

Este documento reúne os resultados das análises nacionais de necessidades realizadas na Polónia e na Türkiye no âmbito do projeto Empowered by Empathy. Os questionários foram aplicados antes do desenvolvimento dos materiais de formação, com o objetivo de identificar necessidades de formação em inteligência emocional e informar o desenvolvimento do programa educativo.



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.

POLÓNIA

Introdução

O Family Center Institute – Polónia realizou questionários para identificar necessidades de formação.

Foram realizados questionários e entrevistas para compreender as necessidades específicas dos cuidadores relativamente à formação em Inteligência Emocional. Este projeto responde à necessidade crítica de formação em inteligência emocional entre cuidadores, capacitando-os para criarem ambientes protetores e de apoio.

Objetivos do Questionário de Análise de Necessidades Focada na Inteligência Emocional

- Esta investigação pretende obter nova informação sobre inteligência emocional e cuidados a crianças desfavorecidas, complementando a informação científica e observacional existente.
- Os dados obtidos serão analisados e os resultados dessa análise serão tidos em consideração no programa educativo a desenvolver.
- Deste modo, as pessoas que prestam cuidados aumentarão a sua qualidade de vida através da identificação da informação correta, da resolução dos problemas existentes, do acesso a informação especializada e a propostas de solução.

A ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS FOI PREPARADA POR: Magdalena Ręka, Ph.D.; Franciszek Ręka, Ph.D.

Análise dos Resultados

Os resultados da análise baseiam-se no Questionário aplicado a participantes polacos — cuidadores e pais.

As perguntas tinham sido previamente traduzidas para polaco.

Um relatório com os resultados do questionário é um documento cujo objetivo é apresentar, de forma completa e objetiva, a informação recolhida durante o Questionário. Identificar Necessidades de Formação — compreender as necessidades específicas dos cuidadores em matéria de formação em inteligência emocional.

Realização do Questionário

O questionário foi realizado na Polónia durante os meses de junho, julho e agosto de 2025, no Institute Family Center (Bytom).

Os respondentes do Questionário eram pessoas envolvidas nos cuidados a crianças: pais e cuidadores.

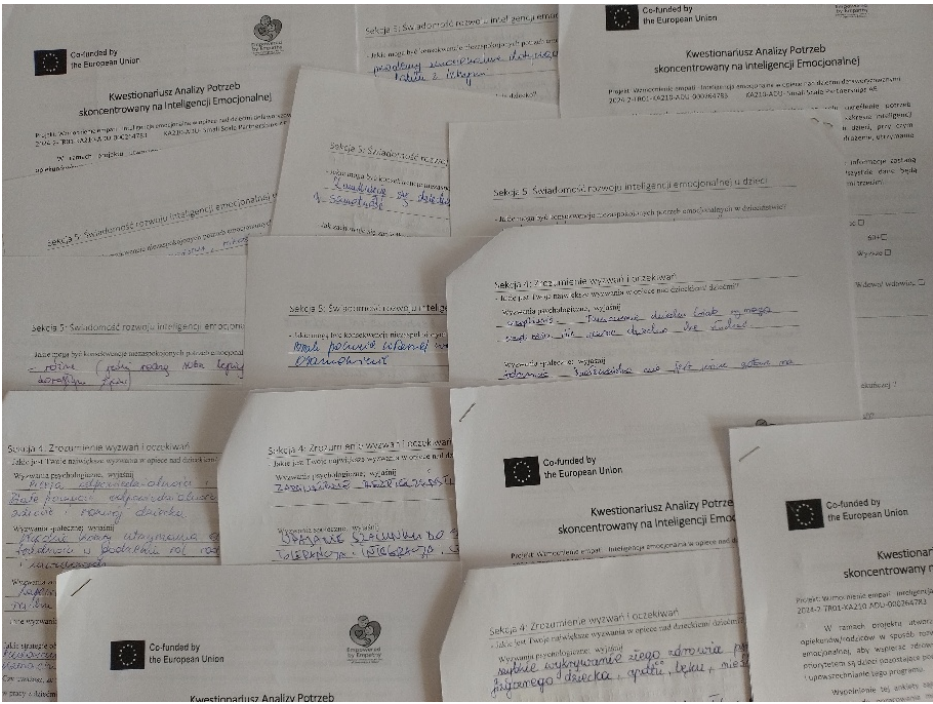
Neste relatório pretende-se apresentar graficamente todos os resultados recolhidos.

Este modelo de Questionário inclui potenciais temas e perguntas que podem ser adaptados à maioria das comunidades.

Os questionários e entrevistas realizados permitiram compreender melhor as necessidades específicas dos cuidadores em termos de formação em inteligência emocional.

O Questionário de Análise de Necessidades Focada na Inteligência Emocional foi traduzido para polaco. Título em polaco: Kwestionariusz Analizy Potrzeb skoncentrowany na Inteligencji Emocjonalnej.

Informação Demográfica



Informação Sociodemográfica

Um Questionário de Informação Sociodemográfica recolhe informação de enquadramento sobre os respondentes, permitindo compreender e analisar as suas respostas no contexto das suas características.

Tabela 1: A tabela abaixo apresenta a participação de homens e mulheres no Questionário.

Categoria	Número	Percentagem
Homem	18	36%
Mulher	32	64%
Outros	0	0%
Total de Participantes	50	100%

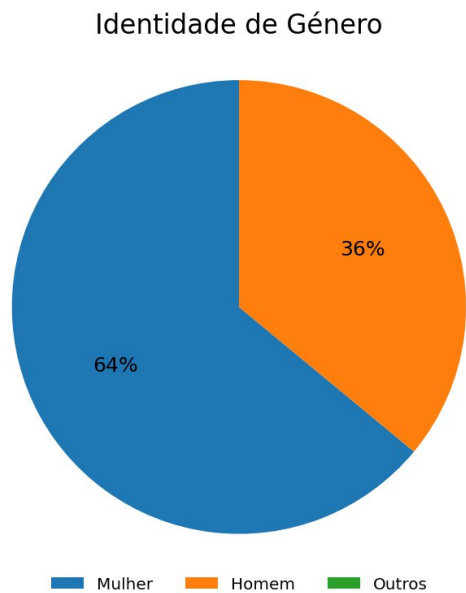
No Institut Family Center (Polónia), participaram no Questionário tanto mulheres como homens.

O número total de participantes é de 32 mulheres, 18 homens e 0 outros — 50 no total.

Características dos respondentes homens e mulheres.

Convertendo os resultados acima em percentagem, o grupo total é constituído por 64% de mulheres e 36% de homens.

Gráfico 1: Informação sobre a percentagem de mulheres e homens



O primeiro gráfico ilustra a percentagem de respondentes por género.

Tabela 2: Idade dos respondentes

Categoria	Número	Percentagem
18-25	5	10%
26-35	11	22%
36-45	15	30%
46-60	12	24%
60+	7	14%

A idade dos respondentes foi definida em cinco grupos etários. Todos os grupos etários estiveram representados no Questionário. Estas categorias ajudam a compreender como diferentes grupos etários respondem às perguntas do questionário.

Isto permitiu uma perspetiva mais ampla sobre os resultados da investigação.

Gráfico 2: Representação percentual dos grupos etários dos participantes

Grupos etários dos participantes

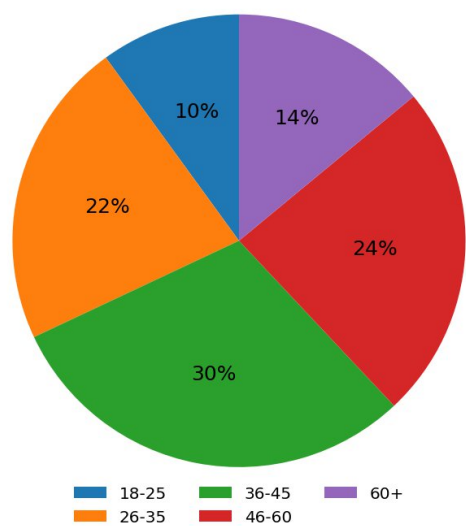
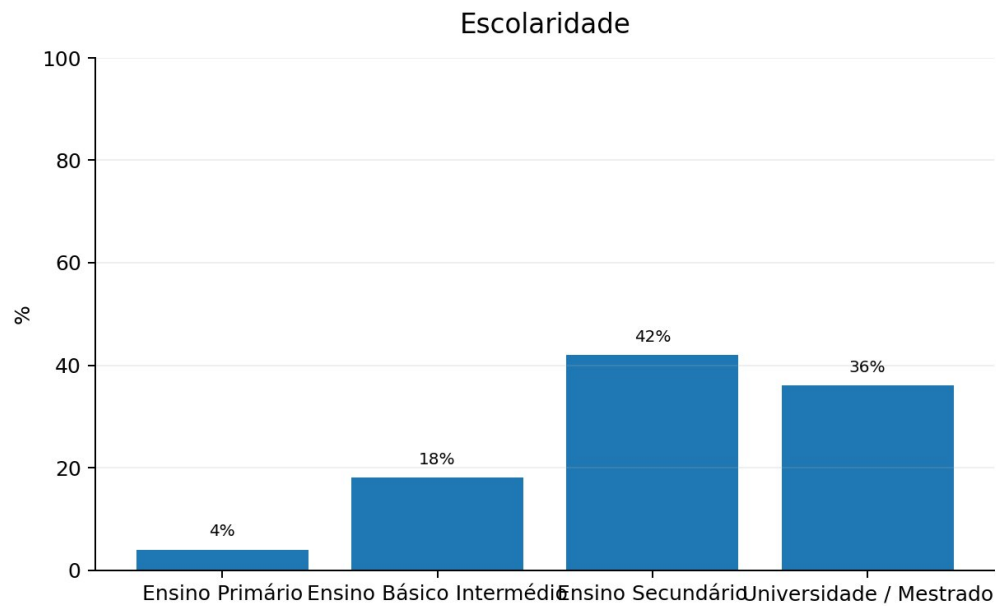


Tabela 3: Informação sobre o nível de escolaridade dos cuidadores

Categoria	Número	Percentagem
Ensino Primário	2	4%
Ensino Básico Intermédio	9	18%
Ensino Secundário	21	42%
Universidade / Mestrado	18	36%
Total de Participantes	50	100%

Da Tabela n.º 3 podemos observar que: 4% dos respondentes tinham ensino primário, 18% tinham ensino básico intermédio, 42% frequentaram o ensino secundário e 36% obtiveram grau universitário/de mestrado.

Gráfico 3: Informação percentual sobre o nível de escolaridade de pais e cuidadores



A inteligência emocional de uma criança é influenciada pelo nível de escolaridade dos seus pais e cuidadores. Pais e cuidadores com níveis de escolaridade mais elevados tendem a estar mais conscientes da importância do desenvolvimento emocional e podem utilizar estratégias parentais mais eficazes que promovam a inteligência emocional das crianças. O nível de escolaridade de pais e cuidadores pode estar associado ao nível de empatia das crianças, embora a relação seja complexa e nem sempre linear. Embora uma escolaridade parental mais elevada esteja frequentemente associada a resultados positivos, como melhor comunicação e relações pais-filhos mais fortes, que podem influenciar positivamente o desenvolvimento da empatia, alguns estudos sugerem uma correlação negativa entre a escolaridade materna e a empatia das crianças, particularmente a empatia cognitiva.

Tabela 4: Informação sobre rendimento de vida (Nível de Rendimento)

Categoria	Número	Percentagem
Baixo	9	18%
Médio	30	60%
Elevado	11	22%
Total de Participantes	50	100%

Os níveis de rendimento de pais e cuidadores têm um impacto significativo no desenvolvimento e bem-estar das crianças. As famílias de baixos rendimentos podem enfrentar dificuldades relacionadas com habitação, alimentação e acesso a cuidados de saúde e educação de qualidade, podendo aumentar o stress e afetar as práticas parentais.

Em contrapartida, rendimentos mais elevados podem permitir um maior investimento no desenvolvimento das crianças através do acesso a melhores recursos e oportunidades.

Gráfico 4: Informação percentual sobre o Nível de Rendimento



Tabela 5: Informação sobre o Estado Civil dos Participantes

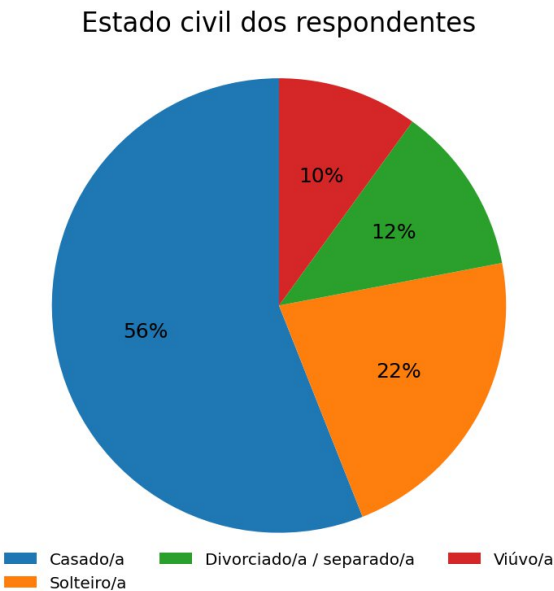
Categoria	Número	Percentagem
Casado/a	28	56%
Solteiro/a	11	22%

Divorciado/a / separado/a	6	12%
Viúvo/a	5	10%

As características do estado civil referem-se à situação jurídica atual de uma pessoa, indicando se é solteira (nunca casou), casada, divorciada ou viúva.

Convertendo os resultados acima em percentagens, o grupo é constituído por 22% de solteiros, 56% de casados, 12% de divorciados/separados e 10% de viúvos.

Gráfico 5: Informação percentual sobre o Estado Civil dos respondentes



A distribuição dos respondentes é semelhante à distribuição estatística do estado civil na Polónia em 2024.

A situação jurídica de uma pessoa é definida com base nos atos de estado civil relevantes (Statistical Information Centre).

As estatísticas vitais da população na Polónia são próximas/semelhantes à representação no questionário (GUS – Departament Badań Demograficznych, Department of Demographic Research 2024).

Informação sobre a Prestação de Cuidados

Tabela 6: Número de cuidadores, incluindo cuidados a crianças ou crianças desfavorecidas

Categoria	Número	Percentagem
Criança	16	32%
Criança desfavorecida	31	62%
Outro	3	6%
Total	50	100%

Os cuidadores prestavam cuidados a 32% de crianças, 62% de crianças desfavorecidas e aos restantes 6%.

As crianças desfavorecidas são aquelas que enfrentam barreiras significativas ao seu bem-estar e desenvolvimento devido a fatores como pobreza, falta de recursos e sistemas de apoio inadequados.

Gráfico 6: Informação percentual sobre cuidados a crianças ou crianças desfavorecidas

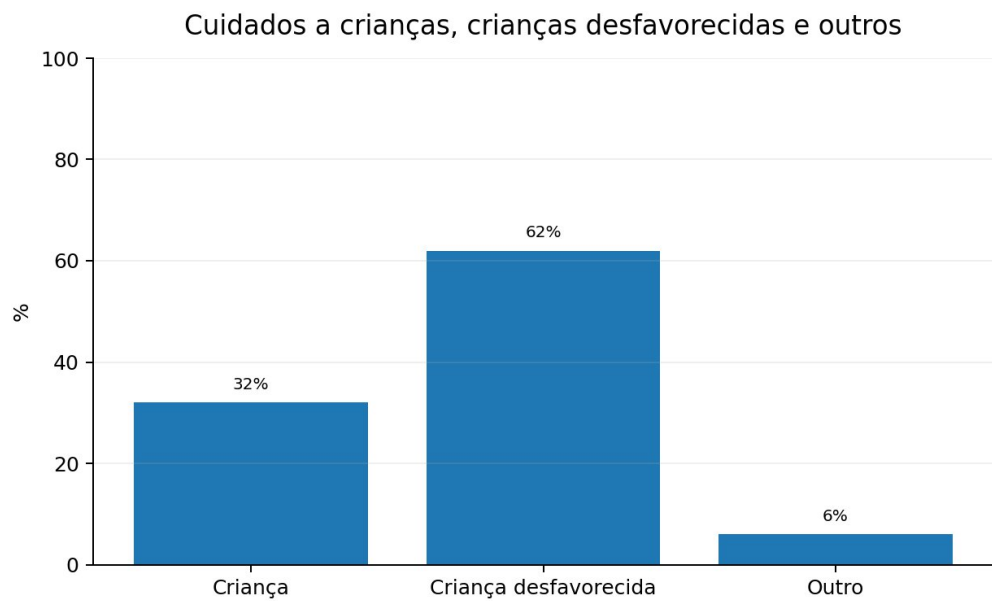


Tabela 7: Número de cuidadores por grupo etário da criança cuidada

Categoria	Número	Porcentagem
0-5	3	6%
6-12	17	34%
13-15	22	44%
16+	8	16%
Total	50	100%

Todos os grupos etários de crianças estiveram representados no questionário. O maior grupo é constituído por cuidadores de crianças com idades entre 6–12 anos (34%) e 13–15 anos (44%).

Para além do apoio físico e cognitivo, os cuidadores proporcionam estabilidade emocional. A presença afetuosa e consistente de um cuidador promove na criança um sentimento de pertença e autoestima. Esta segurança emocional permite às crianças explorar o mundo com confiança, sabendo que têm uma base segura à qual regressar.

Gráfico 7: Informação percentual sobre a idade da criança

Grupos etários das crianças

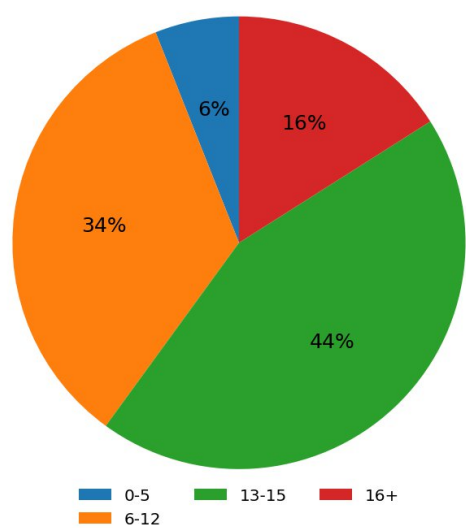


Tabela 8: Número de cuidadores relativo a cuidados de crianças em instituição

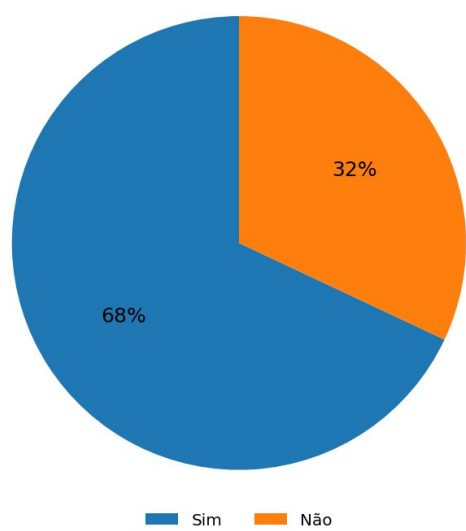
Categoria	Número	Percentagem
Sim	34	68%
Não	16	32%
Total	50	100%

Há quanto tempo desempenha este papel (profissional/pai/mãe/etc.)?

As respostas ao questionário variaram entre 1 e 16 anos.

Gráfico 8: Informação percentual sobre cuidados institucionais

Acolhimento institucional



Secção 1: Autoconsciência e Autogestão

Autoconsciência e Autogestão

Item	Discordo	Discordo	Nem	Concordo	Concordo
------	----------	----------	-----	----------	----------

	totalmente		concordo nem discordo	totalmente	
Não tenho dificuldade em reconhecer as minhas emoções.	8 (16%)	6 (12%)	1 (2%)	15 (30%)	20 (40%)
Consigo identificar as emoções que sinto durante o dia.	4 (8%)	9 (18%)	2 (4%)	21 (42%)	14 (28%)
Consigo manter a calma em situações difíceis.	7 (14%)	10 (20%)	6 (12%)	12 (24%)	15 (30%)
Quando me sinto stressado/a, encontro formas de gerir o stress.	2 (4%)	12 (24%)	5 (10%)	14 (28%)	17 (34%)
Aceito os meus erros e procuro melhorar.	3 (6%)	11 (22%)	7 (14%)	15 (30%)	14 (28%)

A autoconsciência e a autogestão são aspetos cruciais da aprendizagem socioemocional (SEL) e são frequentemente consideradas fundamentais para o crescimento pessoal e profissional. A autoconsciência envolve compreender as próprias emoções, pensamentos, valores e a forma como estes afetam o comportamento, enquanto a autogestão se centra na regulação dessas emoções, pensamentos e comportamentos para alcançar objetivos e lidar eficazmente com as situações.

A análise mostrou as seguintes relações:

- A maioria dos cuidadores (70%) afirma não ter dificuldade em reconhecer as suas emoções.
- A maioria dos cuidadores (70%) concorda com a afirmação: Consigo identificar as emoções que sinto durante o dia.
- 34% dos cuidadores discordam da afirmação: Consigo manter a calma em situações difíceis.
- 28% dos cuidadores discordam da afirmação: Quando me sinto stressado/a, encontro formas de gerir o stress.
- 58% dos cuidadores concordam com a afirmação: Aceito os meus erros e procuro melhorar.

Os cuidadores que têm autoconsciência e gerem eficazmente as suas emoções encontram-se em melhor posição para serem aprendentes ao longo da vida, sentirem realização pessoal e contribuir para a sociedade.

Secção 2: Empatia e Consciência Social

Empatia e Consciência Social

Item	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Consigo compreender facilmente as emoções dos outros.	8 (16%)	8 (16%)	4 (8%)	19 (38%)	11 (22%)
Consigo perceber pelo comportamento que alguém está zangado ou triste.	6 (12%)	10 (20%)	2 (4%)	17 (34%)	15 (30%)
Procuro não reagir sem compreender as emoções da outra pessoa.	4 (8%)	12 (24%)	4 (8%)	21 (42%)	9 (18%)
Trato com respeito pessoas de diferentes idades e culturas.	3 (6%)	9 (18%)	2 (4%)	9 (18%)	27 (54%)
Acredito que consigo compreender as necessidades emocionais das crianças.	3 (6%)	8 (16%)	6 (12%)	14 (28%)	19 (38%)

A empatia e a consciência social estão intimamente relacionadas e são essenciais para interações sociais eficazes. A consciência social é a capacidade de compreender e responder aos sinais sociais e emocionais dos outros, enquanto a empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos das crianças.

Essencialmente, a consciência social constitui a base da empatia, permitindo aos cuidadores perceber e interpretar situações sociais; a empatia permite-lhes estabelecer uma ligação mais profunda com os outros ao nível emocional.

A análise mostrou as seguintes relações:

- 32% dos cuidadores discordam ou discordam totalmente da afirmação: Consigo compreender facilmente as emoções dos outros.
- 64% dos cuidadores concordam ou concordam totalmente: Consigo perceber, pelo comportamento, que alguém está zangado ou triste.
- 60% dos cuidadores concordam ou concordam totalmente: Procuro não reagir sem compreender as emoções da outra pessoa.
- 72% dos cuidadores concordam ou concordam totalmente com a afirmação: Trato com respeito pessoas de diferentes idades e culturas.
- 22% dos cuidadores discordam ou discordam totalmente: Acredito que consigo compreender as necessidades emocionais das crianças.

Secção 3: Gestão de Relações e Comunicação

Gestão de Relações e Comunicação

Item	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Acredito que consigo expressar adequadamente as minhas emoções.	8 (16%)	6 (12%)	1 (2%)	15 (30%)	20 (40%)
Durante discussões, esforço-me por ouvir a outra pessoa.	4 (8%)	9 (18%)	2 (4%)	20 (40%)	15 (30%)
Procuro comunicar de forma construtiva, mesmo com pessoas difíceis.	7 (14%)	11 (22%)	8 (16%)	15 (30%)	19 (38%)
Não hesito em pedir ajuda.	2 (4%)	12 (24%)	5 (10%)	14 (28%)	17 (34%)
Se me sentir emocionalmente apoiado/a, comunico melhor.	1 (2%)	13 (26%)	7 (14%)	13 (26%)	16 (32%)

A gestão de relações e a comunicação são conceitos interligados, essenciais para construir e manter ligações fortes entre cuidadores e crianças.

A comunicação eficaz, incluindo escuta ativa e expressão clara, constitui a base de uma gestão de relações bem-sucedida. Isto envolve compreender as perspetivas dos outros, construir confiança e gerir conflitos de forma construtiva.

A análise mostrou as seguintes relações:

- 28% dos cuidadores discordam ou discordam totalmente da afirmação: Acredito que consigo expressar adequadamente as minhas emoções.
- 70% dos cuidadores concordam ou concordam totalmente: Durante discussões, esforço-me por ouvir a outra pessoa.
- 68% dos cuidadores concordam ou concordam totalmente: Procuro comunicar de forma construtiva, mesmo com pessoas difíceis.
- 28% dos cuidadores discordam ou discordam totalmente: Não hesito em pedir ajuda.
- 28% dos cuidadores discordam ou discordam totalmente: Se me sentir emocionalmente apoiado/a, comunico melhor.

Secção 4: Compreender Desafios e Expectativas

Qual é o seu maior desafio na prestação de cuidados?

Desafios psicológicos

Os respondentes da Polónia descreveram os seguintes aspetos na categoria dos maiores desafios psicológicos na prestação de cuidados:

1. Prevenir o stress excessivo na criança. — O stress tóxico ocorre quando existe uma ativação excessiva ou prolongada dos sistemas de resposta ao stress no cérebro e no corpo. O stress tóxico pode perturbar o desenvolvimento saudável da arquitetura cerebral e de outros sistemas corporais, aumentando o risco de doenças relacionadas com o stress até à idade adulta. Relações de apoio com adultos cuidadores podem amortecer a resposta da criança ao stress, promovendo resiliência e desenvolvimento saudável.
2. Burnout do Cuidador — Ser pai, mãe ou cuidador pode ser stressante. Criar crianças exige muito tempo e energia dedicados ao cuidado emocional e físico dos outros. Pais e cuidadores assumem atualmente mais tarefas ao longo do dia e experienciam níveis de stress mais elevados do que anteriormente. Como resultado do aumento das exigências do trabalho e dos cuidados às crianças, pais e cuidadores experienciam níveis de sobrecarga cada vez maiores.
3. Prestar apoio à criança em todas as fases da vida — Os cuidadores e os pais procuravam assegurar a saúde e o desenvolvimento ideais das crianças, uma nutrição adequada, oportunidades de aprendizagem precoce e cuidados responsivos, bem como a sua proteção e segurança.
4. Apoio adequado a crianças com PHDA — PHDA (de attention deficit hyperactivity disorder), perturbação de hiperatividade e défice de atenção, perturbação de hiperatividade e défice de atenção.
5. Capacidade para contrariar emoções na criança, tais como: — - agressividade, - frustração, - explosões de raiva, irritabilidade, - violência física entre pares.
6. Eficácia da Intervenção em Competências para a Vida na Depressão e Ansiedade em Crianças e Adolescentes — As crianças e os adolescentes apresentam um risco significativamente elevado de problemas de saúde mental ao longo da vida, entre os quais a depressão e a ansiedade são dos mais comuns. A educação para competências de vida é um dos programas de intervenção concebidos para melhorar o bem-estar mental e reforçar a capacidade de lidar com o stress quotidiano.
7. Reforçar as competências de estabelecimento de contacto entre cuidador e criança — Apoiar oportunidades de ligação e ajudar cada criança a sentir-se cuidada, contribuindo para desenvolver as suas competências e autonomia.
8. Ajudar as crianças a gerir emoções negativas — As crianças vivem num oceano de emoções — e navegar essas ondas pode ser simultaneamente entusiasmante e assustador. As crianças experienciam uma ampla variedade de emoções. Ser capaz de identificar o que sentem é apenas o primeiro passo para ajudar a criança a gerir as próprias emoções.
9. A pressão da responsabilidade pela criança — A pressão da responsabilidade por uma criança pode manifestar-se sob a forma de stress e ansiedade significativos nos pais e cuidadores, podendo conduzir a sentimentos de sobrecarga e inadequação. Esta pressão pode resultar de expectativas sociais, ansiedades pessoais e das necessidades e desafios individuais da criança. Embora a responsabilidade seja essencial para um desenvolvimento infantil saudável, é importante encontrar um equilíbrio que evite sobrecarregar pais e cuidadores e lhes permita responder às suas próprias necessidades enquanto promovem um ambiente de apoio para a criança.
10. Prevenir a apatia em crianças e adolescentes — A apatia está associada à saúde mental e a alterações em funções neurocognitivas como aprendizagem e tomada de decisão. Nas crianças, pode ser observada quando existe falta de interesse, entusiasmo, emoção ou motivação perante atividades quotidianas que normalmente seriam envolventes ou agradáveis.
11. Ajudar Crianças que se Sentem Sozinhas — A solidão é definida como “um sentimento subjetivo e indesejado de falta ou perda de companhia. Ocorre quando existe uma discrepância entre a quantidade e a qualidade das relações sociais que as crianças têm e aquelas que desejam”. Por vezes, as crianças podem sentir-se sozinhas mesmo quando estão frequentemente com outras pessoas. Podem sentir-se assim quando não se sentem verdadeiramente vistas ou compreendidas.

Desafios sociais

Segundo os respondentes da Polónia, os maiores desafios sociais na prestação de cuidados incluem:

12. Exclusão social nas crianças — A exclusão social nas crianças refere-se a situações em que uma criança é excluída de atividades, interações sociais ou oportunidades típicas do seu grupo etário. Pode manifestar-se de várias formas, incluindo rejeição pelos pares, falta de acesso a recursos e sentimentos de isolamento. A exclusão social pode afetar significativamente o bem-estar da criança, conduzindo a sofrimento emocional, redução da autoestima e até a problemas de saúde mental mais tarde na vida.
13. Problemas de funcionamento num grupo de pares — As interações entre pares e as funções executivas desempenham papéis centrais no desenvolvimento saudável das crianças, sendo os problemas com pares indicativos de competências cognitivas mais baixas, como o comportamento de autorregulação, e as funções executivas deficientes indicativas de comportamentos problemáticos e disfunção social. Falta de relações com pares; falta de competências e vontade para cooperar num grupo.
14. Mentira e Dizer a Verdade nas Crianças — Mentir é um fenómeno social comum. Nas crianças, existem dois tipos de mentira particularmente importantes durante a socialização. Um tipo corresponde às mentiras que violam regras morais, normalmente contadas para benefício próprio à custa dos outros. Devido à natureza antissocial deste tipo de mentira, é desencorajado pelos cuidadores e professores desde idades muito precoces. O outro tipo corresponde a mentiras contadas com a intenção de ajudar, e não prejudicar, outra pessoa, tendo assim uma natureza pró-social.
15. O problema da proibição de palavrões e vulgarismos — A proibição de palavrões e vulgarismos apresenta vários problemas, incluindo possíveis limitações à liberdade de expressão, dificuldade em definir e aplicar essas proibições e a possibilidade de inibir a expressão emocional e até a criatividade linguística.
16. Dificuldade em promover o respeito por si próprio e pelos outros e a tolerância — Promover o respeito por si próprio e pelos outros, bem como a tolerância, é um processo complexo que pode apresentar desafios. Uma dificuldade importante é promover empatia e compreensão, particularmente perante pontos de vista ou valores diferentes. Além disso, algumas crianças podem ter dificuldades com o autorrespeito, tornando mais difícil estender esse respeito aos outros. Fatores sociais e culturais, como a exposição à intolerância ou a falta de modelos positivos, também podem dificultar o desenvolvimento destas competências sociais essenciais.
17. Falta de consciência dos papéis sociais na criança — A falta de consciência dos papéis sociais numa criança pode manifestar-se como dificuldade em compreender e gerir situações sociais, podendo conduzir a isolamento social, problemas de comportamento e dificuldades na criação de relações. Isto pode resultar de vários fatores, incluindo atrasos de desenvolvimento, diferenças de aprendizagem ou falta de modelagem social e orientação adequadas.
18. Estigmatização nas crianças — A estigmatização nas crianças refere-se a atitudes, crenças e comportamentos negativos dirigidos às crianças com base em determinadas características, como uma condição de saúde mental, deficiência física ou outras diferenças percecionadas. Pode conduzir a isolamento social, discriminação e impactos negativos na autoestima e no bem-estar geral da criança.
19. Ódio nas redes sociais — O discurso de ódio online, uma forma de linguagem ofensiva ou de ódio dirigida a grupos específicos, é um problema crescente nas redes sociais. Pode manifestar-se através de ataques diretos, assédio ou disseminação de desinformação e teorias da conspiração que alimentam atitudes e comportamentos discriminatórios. Pode ter consequências no mundo real, incluindo crimes de ódio e violência.
20. Efeitos Negativos das Redes Sociais em Crianças e Adolescentes — As redes sociais têm potencial para prejudicar a saúde mental de crianças e adolescentes. O uso frequente das redes sociais pode estar associado a alterações em partes do cérebro relacionadas com emoções e aprendizagem. Pode também afetar o controlo de impulsos, o comportamento social, a regulação emocional e a sensibilidade a punições e recompensas sociais.
21. Lidar com emoções num grupo de crianças — Num grupo de crianças, gerir eficazmente as emoções envolve criar um espaço seguro para expressão, ensinar literacia emocional e modelar

estratégias de coping saudáveis. Inclui reconhecer os sentimentos das crianças, validar as suas experiências e fornecer ferramentas de regulação emocional.

Desafios de saúde

Os maiores desafios de saúde indicados pelos respondentes da Polónia incluem:

22. Perturbações do sono nas crianças — Muitas crianças irão experienciar problemas de sono. A identificação precoce pode prevenir consequências negativas, como sonolência diurna, irritabilidade, problemas comportamentais, dificuldades de aprendizagem, acidentes rodoviários em adolescentes e baixo desempenho académico. Entre as perturbações do sono comuns nas crianças encontram-se a apneia do sono e a insónia, bem como parassónias, comportamentos disruptivos relacionados com o sono, como sonambulismo e terrores noturnos.
23. Dificuldades nutricionais nas crianças — As dificuldades nutricionais podem manifestar-se como deficiências ou desequilíbrios em nutrientes essenciais, conduzindo a vários problemas físicos e de desenvolvimento. Reconhecer os sinais e causas destas dificuldades é crucial para a intervenção precoce e para promover uma saúde infantil adequada. Os sinais de uma alimentação deficiente podem incluir: - baixo peso, excesso de peso ou obesidade, - palidez ou letargia, - cáries dentárias, - crescimento físico insuficiente. Em algumas crianças, uma alimentação deficiente pode estar associada a: - problemas comportamentais, - problemas de sono, - problemas de desenvolvimento emocional e psicológico e fraca concentração.
24. Aversões alimentares nas crianças — Uma aversão alimentar ocorre quando uma criança recusa de forma consistente determinados alimentos, afetando normalmente a variedade de nutrientes da sua alimentação. Uma das causas mais comuns é a sensibilidade sensorial a texturas. Quando a criança apresenta aversão alimentar sensorial, pode ter reflexo de vômito ou até vomitar perante a visão, toque, cheiro ou sabor de certos alimentos. As crianças com Perturbação do Processamento Sensorial (SPD) também apresentam dificuldades no processamento de informação sensorial e têm maior probabilidade de apresentar aversões alimentares sensoriais.
25. Limitar o fast food nas crianças — Risco de Obesidade Infantil — A comida pouco saudável contribui significativamente para a obesidade infantil. Estes alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes favorecem excessos alimentares e aumento de peso. Menor Desempenho Académico — A nutrição é fundamental para o desenvolvimento cerebral. Dietas ricas em alimentos processados podem prejudicar a função cognitiva, a memória e o desempenho académico. Riscos de Saúde a Longo Prazo — O hábito precoce de consumir comida pouco saudável com demasiada frequência pode criar dificuldades duradouras na adoção de escolhas alimentares saudáveis. Saúde Mental Deficiente — Crianças que consomem muita comida pouco saudável podem apresentar alterações no humor e nos níveis de energia. O elevado teor de açúcar e gordura pode causar oscilações de humor, ansiedade, depressão e até agressividade. Uma alimentação saudável e equilibrada é importante para apoiar a saúde mental e o bem-estar emocional das crianças.
26. Apoio ao desenvolvimento de bons hábitos alimentares nas crianças — Desenvolver bons hábitos alimentares nas crianças implica criar um ambiente positivo e de apoio que incentive escolhas alimentares saudáveis. Inclui modelar comportamentos alimentares saudáveis, estabelecer horários regulares para as refeições, oferecer variedade de alimentos e envolver as crianças no planeamento e preparação das refeições.
27. Falta de tratamento dentário — A ausência de tratamento dentário nas crianças pode conduzir a numerosas consequências negativas, incluindo dor, infeção e perda de dentes, bem como problemas de saúde sistémicos e até problemas de desenvolvimento. A negligência dentária, definida como a falha persistente em responder às necessidades básicas de saúde oral da criança, pode afetar significativamente o seu bem-estar.
28. Falta de higiene corporal — Uma higiene deficiente nas crianças pode conduzir a vários problemas de saúde e sociais. Socialmente, crianças com má higiene podem enfrentar bullying, baixa autoestima e rejeição social. Estabelecer bons hábitos de higiene desde cedo é fundamental para o bem-estar físico e mental.
29. Dificuldade em garantir que a criança faz exercício suficiente ao ar livre — Brincar ao ar livre é essencial para corpos e cérebros saudáveis, mas as crianças não têm tempo suficiente de brincadeira no exterior. Urbanização, tempo de ecrã e “parentalidade helicóptero” são alguns dos

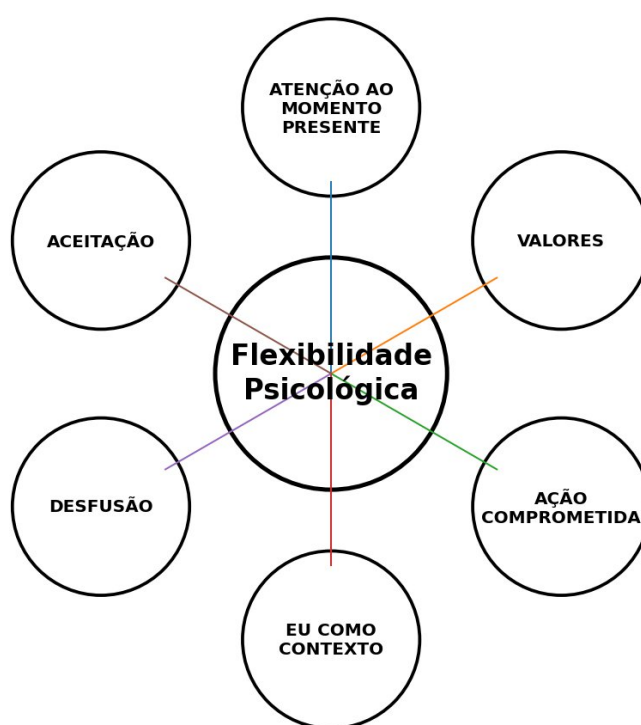
fatores que contribuem para o fenómeno. A parentalidade helicóptero descreve um estilo parental excessivamente envolvido e protetor, em que os pais monitorizam e gerem de perto a vida da criança, frequentemente em grau excessivo.

Outros desafios

Os respondentes da Polónia indicaram outros desafios.

30. Reforçar a flexibilidade psicológica em cuidadores e pais — A Flexibilidade Psicológica (PF) em cuidadores e pais refere-se à capacidade de permanecer aberto e consciente de pensamentos e emoções, incluindo os difíceis, enquanto se adotam ações alinhadas com os próprios valores. Desenvolvimento do papel da Flexibilidade Psicológica, Mindfulness e Autocompaixão de pais e cuidadores. A flexibilidade psicológica (PF) está associada a aspetos positivos da parentalidade. Refere-se à capacidade de estar presente no momento, aceitar pensamentos e sentimentos difíceis sem julgamento e agir de acordo com os próprios valores. Implica estar aberto às experiências internas e escolher comportamentos significativos, mesmo perante desafios ou desconforto.

Um modelo que integra seis processos-chave que apoiam o seu desenvolvimento



Estratégias utilizadas para lidar com os desafios

Que estratégias utiliza atualmente para lidar com estes desafios?

31. Autogestão — Ser capaz de controlar sentimentos e comportamentos impulsivos, gerir as emoções de forma saudável, tomar iniciativa, cumprir compromissos e adaptar-se a circunstâncias em mudança.
32. Autoconsciência — Reconhecer as próprias emoções e a forma como afetam os pensamentos e comportamentos, os pontos fortes e fracos, e ter autoconfiança.
33. Consciência social — Capacidade de compreender e responder adequadamente a situações sociais e às emoções dos outros, incluindo pessoas de diferentes origens. É um componente essencial da aprendizagem social e emocional (SEL), exigindo que os indivíduos reconheçam e respeitem normas sociais e éticas, compreendam sinais sociais e tenham empatia com as perspetivas das crianças.
34. Desenvolver empatia nas crianças — Desenvolver empatia nas crianças implica promover a sua capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros. Esta é uma competência social e emocional fundamental que pode ser desenvolvida através de várias estratégias, incluindo

modelar comportamentos empáticos, incentivar a consciência emocional e realizar atividades que promovam a tomada de perspectiva. Compreender as emoções, necessidades e preocupações das crianças, reconhecer sinais emocionais, sentir-se confortável socialmente e reconhecer as dinâmicas de poder num grupo.

35. Gestão de relações — Saber desenvolver e manter boas relações com as crianças, comunicar com clareza, inspirar e influenciar os outros, trabalhar bem em equipa e gerir conflitos.
36. Gerir o stress — Criar um ambiente de apoio e previsível, ensinar mecanismos de coping e modelar pessoalmente formas saudáveis de gerir o stress.
37. Prevenção da ansiedade e depressão — Para prevenir ansiedade e depressão, os cuidadores podem centrar-se no fortalecimento das relações, promoção de hábitos saudáveis e comunicação aberta sobre saúde mental.
38. Gerir a Raiva e a Frustração enquanto cuidadores — A forma como ensinamos às crianças competências de regulação emocional passa por nós. Passa pela forma como lidamos com emoções grandes e intensas e pela forma como estamos presentes no momento.

Tabela 9: Número de cuidadores que consideram o programa necessário

Categoria	Número	Percentagem
Sim	50	100%
Não	0	0%
Total de Participantes	50	100%

A análise do questionário mostrou uma necessidade crítica de formação em Inteligência Emocional entre cuidadores, capacitando-os para criar ambientes protetores e de apoio.

Todos os respondentes concordam que é necessário um programa que apoie a empatia e a inteligência emocional. Os programas concebidos para promover empatia e inteligência emocional centram-se normalmente no desenvolvimento da autoconsciência, regulação emocional e competências sociais. Este programa deve ser adaptado aos cuidadores.

O programa de formação pode incluir e integrar a Aprendizagem Social e Emocional (SEL).

A Aprendizagem Social e Emocional (SEL) como parte integrante da educação e do desenvolvimento humano.

A SEL é o processo através do qual todos os jovens e adultos adquirem e aplicam conhecimentos, competências e atitudes para desenvolver identidades saudáveis, gerir emoções e alcançar objetivos pessoais e coletivos, sentir e demonstrar empatia pelos outros, estabelecer e manter relações de apoio e tomar decisões responsáveis e cuidadoras.

Os respondentes indicaram que é necessária uma formação abrangente que capacite os cuidadores com competências reforçadas de inteligência emocional.

Os comportamentos pró-sociais, que incluem comportamentos socialmente desejáveis como partilhar, ajudar e cooperar, resultam da educação, durante a qual pais/cuidadores podem e devem reforçar esses comportamentos nas crianças através da imitação e modelagem. Com base em investigação realizada na Polónia, podemos concluir que o aumento do comportamento pró-social na sociedade reduz o nível de comportamento agressivo.

A formação visa apoiar o desenvolvimento emocional das crianças, particularmente das que se encontram em contextos de acolhimento institucional, dotando os cuidadores das ferramentas necessárias para promover um ambiente protetor e emocionalmente apoiado.

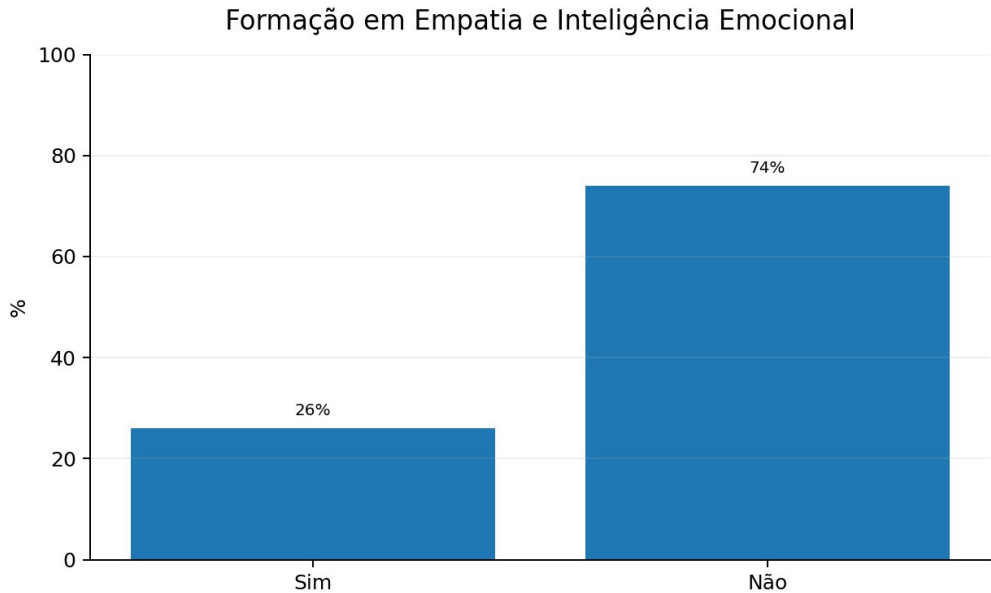
Tabela 10: Teve alguma formação em empatia e inteligência emocional?

Categoria	Número	Percentagem
Sim	13	26%
Não	37	74%
Total de Participantes	50	100%

A formação em empatia e inteligência emocional envolve desenvolver competências para compreender e partilhar os sentimentos dos outros, bem como gerir eficazmente as próprias emoções.

Convertendo os resultados acima em percentagens, o grupo total é constituído por 26% (Sim) e 74% (Não).

Gráfico 9: Percentagem de formação em Empatia



Tema esperado para uma formação abrangente

Em quais destes programas de formação estaria interessado/a?

- Autoconfiança - consciência e conhecimento das próprias emoções
- Autoequipamento - gestão das próprias emoções
- Automotivação - capacidade de se motivar
- Empatia - capacidade de ter empatia com a situação ou o estado emocional de outra pessoa
- Envolvimento - ou a arte das relações interpessoais

Outros:

- Flexibilidade Psicológica - capacidade de estar consciente do momento presente, pensar de forma aberta e agir de acordo com valores pessoais.
- Comportamento de ajuda ou, em geral, altruísmo - combinado com a capacidade de ter empatia com os outros.

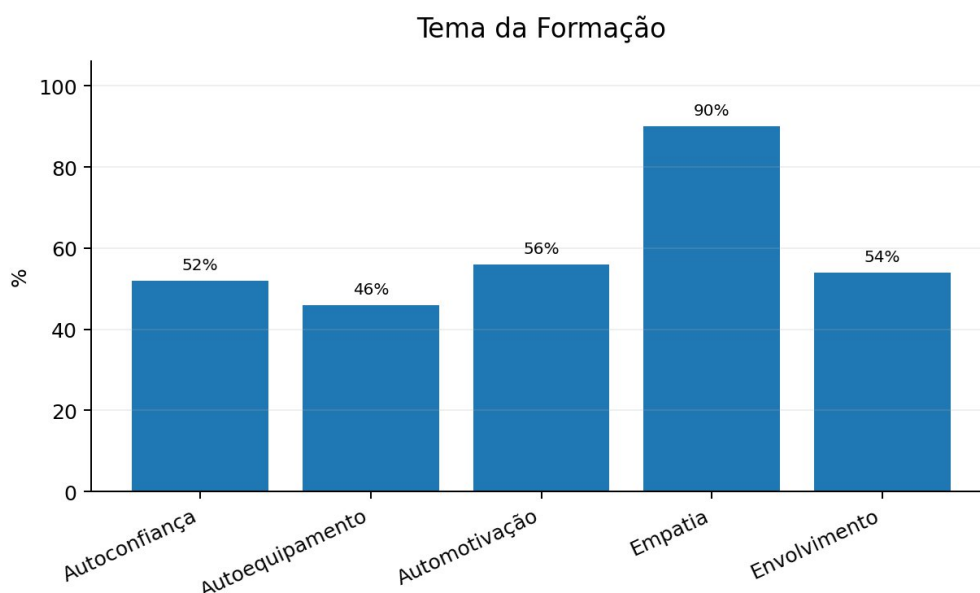
Os respondentes indicaram interesse nos seguintes temas:

Temas de formação seleccionados pelos respondentes

Categoria	Número	Percentagem
Autoconfiança	26	52%
Autoequipamento	23	46%
Automotivação	28	56%

Empatia	45	90%
Envolvimento	27	54%

Gráfico 10: Percentagem das expectativas dos respondentes relativamente ao tema da formação



Expectativas para um programa de formação

Quais são as suas expectativas relativamente a um programa de formação?

39. Um programa de formação em empatia bem-sucedido deve dotar os participantes de competências práticas e de uma compreensão mais profunda da importância da empatia em vários contextos, incluindo relações interpessoais e contextos profissionais.
40. Os participantes devem ser capazes de definir empatia, compreender as suas diferentes dimensões e aplicá-la através de escuta ativa, tomada de perspetiva e regulação emocional.
41. O programa deve também promover um ambiente de apoio para a prática da empatia e proporcionar oportunidades de feedback e reflexão.

Um programa de formação em inteligência emocional deve dotar os indivíduos de competências para compreender, gerir e utilizar eficazmente as suas próprias emoções e as emoções dos outros.

Os respondentes na Polónia esperam temas adicionais:

42. Flexibilidade Psicológica — refere-se à capacidade do cuidador para lidar, aceitar e adaptar-se a situações difíceis. Os elementos-chave incluem: Estar presente: para ser flexível, é necessário estar consciente do que acontece no mundo à sua volta no momento presente. Abertura: a flexibilidade exige também abertura a novas experiências e perspetivas. Aceitação: para manter flexibilidade psicológica, é necessário estar disposto a tolerar uma variedade de emoções, incluindo as difíceis.
43. Altruísmo — Comportamento de ajuda ou, em geral, altruísmo, combinado com a capacidade de ter empatia com os outros. O altruísmo nos cuidados refere-se à prestação de cuidados e apoio a crianças e adolescentes, particularmente aos que necessitam, sem esperar nada em troca. O altruísmo pode ter um impacto positivo tanto no cuidador como nas crianças, promovendo resiliência, bem-estar e sentido de propósito.
44. Comportamentos pró-sociais — Estimular comportamentos pró-sociais, que incluem comportamentos socialmente desejáveis como partilhar, ajudar e cooperar. Os comportamentos pró-sociais são ações que beneficiam os outros e promovem interações sociais positivas. São comportamentos sociais que beneficiam outras pessoas ou a sociedade como um todo. Incluem uma ampla variedade de ações, como ajudar, partilhar, cooperar e confortar, sendo

frequentemente motivados por empatia, altruísmo ou desejo de contribuir para o bem-estar dos outros.

Secção 5: Consciência sobre o Desenvolvimento da Inteligência Emocional nas Crianças

Perguntas e respostas apresentadas

Pergunta	Resposta apresentada
Quais são as consequências de necessidades emocionais não satisfeitas na infância?	As necessidades emocionais não satisfeitas na infância podem conduzir a várias consequências negativas que podem afetar os indivíduos ao longo da vida. Estas podem incluir dificuldades em formar relações saudáveis, baixa autoestima, desregulação emocional e problemas de saúde mental como ansiedade e depressão. Além disso, as crianças podem desenvolver mecanismos de coping pouco saudáveis e experienciar problemas de saúde física.
Como se comporta uma criança emocionalmente negligenciada? Como se pode perceber que existem esses défices?	As crianças emocionalmente negligenciadas podem apresentar diversos comportamentos, incluindo serem excessivamente afetuosas com estranhos, demonstrarem ansiedade ou desconfiança, terem dificuldade em criar laços próximos com cuidadores e apresentarem agressividade ou crueldade para com os outros. Podem também experienciar problemas emocionais como baixa autoestima, depressão e ansiedade, bem como queixas físicas.
Como pensa que podemos ajudar as crianças a reconhecer e expressar as suas emoções?	Compreender e gerir emoções é importante para o desenvolvimento e bem-estar de crianças e adolescentes. Reconhecer e nomear emoções ajuda as crianças a compreender as emoções. Isto estabelece as bases para as gerir. Crianças e adolescentes necessitam por vezes de ajuda com as suas competências emocionais.
Como pensa que se deve abordar uma criança quando está a experienciar emoções fortes como raiva, medo ou tristeza?	É geralmente útil abordar uma criança que está a experienciar emoções fortes como raiva, medo ou tristeza. As crianças necessitam frequentemente de ajuda para acalmar emoções intensas. Quando necessitam de ajuda para acalmar, reconheça a emoção, nomeie-a e faça uma pausa. Aborde o comportamento ou procure resolver o problema depois de a criança estar calma. Aprender a acalmar é uma parte importante da aprendizagem de compreender e gerir emoções. A abordagem deve ser calma, de apoio e centrada na validação dos sentimentos, em vez de tentar corrigir imediatamente o problema ou redirecionar o comportamento.

Lista de Tabelas e Gráficos

Tabelas

- Tabela 1: A tabela abaixo apresenta a participação de homens e mulheres no Questionário.
- Tabela 2: Idade dos respondentes
- Tabela 3: Informação sobre o nível de escolaridade dos cuidadores
- Tabela 4: Informação sobre rendimento de vida (Nível de Rendimento)
- Tabela 5: Informação sobre o Estado Civil dos Participantes
- Tabela 6: Número de cuidadores, incluindo cuidados a crianças ou crianças desfavorecidas
- Tabela 7: Número de cuidadores por grupo etário da criança cuidada
- Tabela 8: Número de cuidadores relativo a cuidados de crianças em instituição
- Tabela 9: Número de cuidadores que consideram o programa necessário
- Tabela 10: Teve alguma formação em empatia e inteligência emocional?

Gráficos

- Identidade de Género
- Grupos etários dos participantes
- Escolaridade
- Nível de Rendimento
- Estado civil dos respondentes
- Cuidados a crianças, crianças desfavorecidas e outros
- Grupos etários das crianças
- Acolhimento institucional
- Formação em Empatia e Inteligência Emocional
- Tema da Formação

TÜRKİYE

Introdução

Este relatório apresenta os resultados de um questionário realizado para explorar aspetos da inteligência emocional. O questionário era constituído por 15 itens agrupados em três subfatores. O estudo pretende fornecer informação sobre os níveis de inteligência emocional dos participantes e identificar potenciais áreas de desenvolvimento. A informação e os dados serão utilizados para desenvolver um programa educativo destinado a reforçar os níveis de inteligência emocional dos participantes.

Objetivos do Questionário

- Recolher dados sobre inteligência emocional na amostra selecionada.
- Analisar a distribuição das respostas entre diferentes grupos demográficos.
- Identificar os pontos fortes e fracos dos participantes em subfatores como autoconsciência, empatia e gestão de relações.
- Apoiar a conceção de possíveis programas de formação, educação ou intervenção.

A Análise do Questionário foi preparada por Arif Çağdaş Dağdeviren, Havva Şensoy, Elif Ataç e Ömer Doğan.

Análise dos Resultados

Os resultados da análise baseiam-se no Questionário aplicado a cuidadores na Türkiye/Kırıkkale. A amostra é constituída por 50 cuidadoras, com diferentes níveis de escolaridade, idades, experiência, etc.

Os dados recolhidos através do questionário foram codificados e analisados com SPSS. Foram calculadas frequências e percentagens para as variáveis demográficas e para os itens individuais. Os resultados são apresentados em tabelas e gráficos para maior clareza.

Aplicação do Questionário

O questionário foi realizado na Türkiye entre junho e julho de 2025. Os respondentes eram cuidadores, sobretudo em instalações de acolhimento institucional. Os participantes preencheram o questionário em papel. Os resultados foram transferidos para SPSS para análise adicional. Neste relatório, os resultados são apresentados de forma numérica e gráfica. O modelo de questionário inclui potenciais temas e perguntas que podem ser adaptados a diferentes populações e comunidades. O processo de inquérito permitiu compreender melhor as necessidades específicas dos respondentes relativamente ao desenvolvimento da inteligência emocional. As perguntas foram originalmente preparadas em turco com o título Duygusal Zeka Odaklı İhtiyaç Analizi Anketi.

Informação Sociodemográfica

1-Nível de Escolaridade

Tabela 1: A tabela abaixo apresenta a distribuição dos respondentes de acordo com o nível de escolaridade.

Categoria	Número	Percentagem
Ensino Primário	1	2%
Ensino Básico Intermédio	1	2%
Ensino Secundário	21	42%

Universidade	26	52%
Mestrado +	1	2%
Total de Participantes	50	100%

Os resultados indicam que a maioria dos participantes tinha grau universitário (52%), seguida por diplomados do ensino secundário (42%). Apenas uma proporção muito pequena indicou ensino primário (2%) ou intermédio (2%), e 2% possuíam mestrado ou grau superior. Isto demonstra que a amostra apresenta um nível de escolaridade relativamente elevado, com mais de 90% a terem concluído pelo menos o ensino secundário. Os 50 participantes estão representados na tabela e as percentagens totalizam 100%.

2-Género

Tabela 2: A tabela abaixo apresenta a distribuição dos respondentes por género.

Categoria	Número	Percentagem
Mulher	50	100%
Homem	0	0%
Total de Participantes	50	100%

Todos os participantes no estudo se identificaram como mulheres (100%). Esta uniformidade pode refletir o facto de o papel de cuidador ser predominantemente desempenhado por mulheres nesta comunidade.

3-Idade

Tabela 3: A tabela abaixo apresenta a distribuição etária dos respondentes.

Categoria	Número	Percentagem
18-25	5	10%
26-35	11	22%
36-45	23	46%
45-60	9	18%
Em falta	2	4%
Total de Participantes	50	100%

O maior grupo de participantes tinha entre 36–45 anos (46%), seguido pelos grupos 26–35 anos (22%) e 45–60 anos (18%). Os cuidadores mais jovens, com 18–25 anos, representavam 10%, enquanto 4% das respostas estavam em falta. Isto sugere que a maioria dos respondentes são mulheres de meia-idade, provavelmente com experiência significativa de vida e de prestação de cuidados.

4-Estado Civil

Tabela 4: A tabela abaixo apresenta o estado civil dos respondentes.

Categoria	Número	Percentagem
Solteiro/a	33	66%
Casado/a	4	8%

Divorciado/a	10	20%
Viúvo/a	1	2%
Em falta	2	4%
Total de Participantes	50	100%

A maioria dos respondentes indicou ser solteira (66%), enquanto grupos menores indicaram ser divorciados (20%), casados (8%) ou viúvos (2%). Esta distribuição mostra que muitos cuidadores da amostra não se encontram atualmente numa relação conjugal, o que pode ter implicações nas suas redes de apoio e responsabilidades de cuidado. Foram registadas algumas respostas em falta nesta variável, embora o padrão geral permaneça claro.

5-Nível de Rendimento

Tabela 5: A tabela abaixo apresenta o nível de rendimento dos respondentes.

Categoria	Número	Percentagem
Baixo	14	28%
Médio	30	60%
Elevado	3	6%
Em falta	3	6%
Total de Participantes	50	100%

A maioria indicou rendimento médio (60%), enquanto 28% indicaram rendimento baixo e 6% rendimento elevado. Este padrão sugere que a maioria dos participantes se encontra numa situação financeira moderada, mas uma proporção relevante pertence a um grupo de rendimentos mais baixos, o que pode influenciar o acesso a recursos e oportunidades de formação. Três respostas estavam em falta (6%); as percentagens apresentadas baseiam-se na amostra total de 50 participantes.

Informação sobre a Prestação de Cuidados

6-Informação sobre a Prestação de Cuidados?

Tabela 6: A tabela abaixo apresenta o tipo de pessoa a quem os respondentes prestam cuidados.

Categoria	Número	Percentagem
Criança	0	0%
Criança Desfavorecida	50	100%
Total de Participantes	50	100%

Todos os participantes (100%) indicaram prestar cuidados a crianças desfavorecidas. Isto confirma que a amostra é integralmente constituída por cuidadores que apoiam crianças desfavorecidas. Todos os participantes responderam a esta pergunta; por isso, não foram registados valores em falta.

7-Crianças em Acolhimento Institucional

Tabela 7: A tabela abaixo apresenta se as crianças ao cuidado dos respondentes se encontram em acolhimento institucional.

Categoria	Número	Percentagem
-----------	--------	-------------

Sim	50	100%
Não	0	0%
Em falta	0	0%
Total de Participantes	50	100%

Todos os participantes (100%) indicaram que as crianças ao seu cuidado se encontravam em acolhimento institucional. Isto indica que todos os cuidadores da amostra estão ligados a sistemas formais de cuidados. Não foram registadas respostas em falta.

8-Idade da Criança ao Cuidado

Tabela 8: A tabela abaixo apresenta os grupos etários das crianças ao cuidado dos respondentes.

Categoria	Número	Percentagem
0-5	11	22%
6-12	15	30%
13-16	20	40%
17+	4	8%
Total de Participantes	50	100%

A maioria das crianças encontrava-se no grupo dos 13–16 anos (40%), seguido pelo grupo dos 6–12 anos (30%). As crianças mais novas, dos 0–5 anos, representavam 22%, enquanto as de 17+ representavam 8%. Esta distribuição evidencia que a maioria das responsabilidades de cuidado nesta amostra se dirige a crianças na infância intermédia e no início da adolescência.

9-Há quanto tempo desempenha este papel?

Tabela 9: A tabela abaixo apresenta o tempo durante o qual os respondentes desempenham o seu papel de cuidador.

Categoria	Número	Percentagem
1-5	12	24%
6-10	8	16%
11+	23	46%
Em falta	7	14%
Total de Participantes	50	100%

Quase metade dos respondentes (46%) indicou desempenhar este papel há 11 anos ou mais, apontando para um grupo de cuidadores muito experiente. Cerca de 24% tinham 1–5 anos de experiência e 16% tinham entre 6–10 anos. Isto indica que, embora exista uma menor proporção de cuidadores relativamente novos, a amostra é dominada por pessoas com experiência prolongada de cuidados. Sete respostas estavam em falta (14%); as percentagens apresentadas baseiam-se na amostra total de 50 participantes.

Análise dos Subfatores

1-Autoconsciência e Autogestão

Tabela 10: A tabela abaixo apresenta a distribuição das respostas relativas a Autoconsciência e Autogestão.

Item	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Não tenho dificuldade em reconhecer as minhas emoções.	2 (4%)	1 (2%)	1 (2%)	37 (74%)	9 (18%)
Consigo identificar as emoções que sinto durante o dia.	1 (2%)	2 (4%)	0 (0%)	35 (70%)	12 (24%)
Consigo manter a calma em situações difíceis.	0 (0%)	0 (0%)	7 (14%)	29 (58%)	14 (28%)
Quando me sinto stressado/a, encontro formas de gerir o stress.	1 (2%)	0 (0%)	2 (4%)	32 (64%)	15 (30%)
Aceito os meus erros e procuro melhorar.	1 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	36 (72%)	13 (26%)

Este subfator avalia em que medida os participantes reconhecem as suas emoções, mantêm a calma em situações difíceis, gerem o stress e aprendem com os seus erros. Os resultados globais mostram uma forte tendência para uma autoavaliação positiva. A maioria dos respondentes escolheu de forma consistente “concordo” ou “concordo totalmente”, indicando que se percebem como capazes de reconhecer emoções, controlar reações e trabalhar no seu autoaperfeiçoamento. Apenas um pequeno número manifestou discordância, sugerindo elevada estabilidade emocional e maturidade neste grupo.

1-Não tenho dificuldade em reconhecer as minhas emoções.

Mais de 90% concordaram, com apenas alguns participantes a expressarem discordância.

2-Consigo identificar as emoções que sinto durante o dia.

Quase todos os participantes concordaram, demonstrando forte consciência emocional.

3-Consigo manter a calma em situações difíceis.

A maioria indicou conseguir manter a calma, enquanto alguns escolheram uma resposta neutra.

4-Quando me sinto stressado/a, encontro formas de gerir o stress.

A maioria dos respondentes concordou, com muito poucos a discordar.

5-Aceito os meus erros e procuro melhorar.

Quase todos os participantes concordaram, sugerindo abertura ao desenvolvimento.

Em síntese, as respostas destacam um grupo com competências geralmente fortes em autoconsciência e autogestão emocional. As elevadas taxas de concordância em todos os itens refletem confiança na gestão das emoções e na adaptação construtiva perante desafios.

2-Empatia e Consciência Social

Tabela 11: A tabela abaixo apresenta a distribuição das respostas relativas a Empatia e Consciência Social.

Item	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Consigo compreender facilmente as emoções dos outros.	0 (0%)	1 (2%)	2 (4%)	31 (62%)	16 (32%)
Consigo perceber pelo comportamento que alguém está zangado ou triste.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	29 (58%)	21 (42%)

Procuro não reagir sem compreender as emoções das outras pessoas.	8 (16%)	1 (2%)	3 (6%)	28 (56%)	10 (20%)
Trato com respeito pessoas de diferentes idades e culturas.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	31 (62%)	19 (38%)
Acredito que compreendo as necessidades emocionais das crianças.	0 (0%)	0 (0%)	1 (2%)	24 (48%)	25 (50%)

Este subfator avalia a forma como os respondentes percebem a sua capacidade de reconhecer e compreender as emoções dos outros, responder de forma ponderada, respeitar a diversidade e identificar as necessidades emocionais das crianças. Os resultados são fortemente positivos, com uma proporção muito elevada a escolher “concordo” ou “concordo totalmente”. Isto sugere que o grupo, em geral, valoriza a empatia e demonstra sensibilidade social. Apenas num item (“Procuro não reagir sem compreender as emoções das outras pessoas”) se verificou uma proporção relevante de discordância, indicando que o controlo dos impulsos emocionais pode ainda ser um desafio para alguns respondentes.

6-Consigo compreender facilmente as emoções dos outros.

A maioria dos respondentes concordou, com apenas 6% a demonstrar hesitação.

7-Consigo perceber pelo comportamento que alguém está zangado ou triste.

Todos os participantes responderam positivamente a este item.

8-Procuro não reagir sem compreender as emoções das outras pessoas.

Embora a maioria tenha concordado, cerca de 24% discordaram ou permaneceram neutros.

9-Trato com respeito pessoas de diferentes idades e culturas.

Todos os respondentes concordaram ou concordaram totalmente.

10-Acredito que consigo compreender as necessidades emocionais das crianças.

Quase todos os participantes concordaram, com metade a concordar totalmente.

Em síntese, as respostas indicam um grupo com competências empáticas bem desenvolvidas e forte respeito pelos outros. O único item com alguma variação relacionou-se com reagir sem uma compreensão completa, apontando para uma área em que formação em paciência e regulação emocional poderia ser benéfica.

3-Gestão de Relações e Comunicação

Tabela 12: A tabela abaixo apresenta a distribuição das respostas relativas a Gestão de Relações e Comunicação.

Item	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Acredito que consigo expressar adequadamente as minhas emoções.	1 (2%)	0 (0%)	2 (4%)	23 (46%)	24 (48%)
Durante discussões, esforço-me por ouvir a outra pessoa.	0 (0%)	0 (0%)	2 (4%)	27 (54%)	21 (42%)
Procuro comunicar de forma construtiva, mesmo com pessoas difíceis.	0 (0%)	0 (0%)	5 (10%)	31 (62%)	14 (28%)
Não hesito em pedir ajuda.	0 (0%)	2 (4%)	6 (12%)	28 (56%)	14 (28%)

Se me sentir emocionalmente apoiado/a,
comunico melhor.

0 (0%)

0 (0%)

1 (2%)

19 (38%)

30 (60%)

Este subfator reflete a forma como os participantes avaliam a sua capacidade de expressar emoções, ouvir durante conflitos, manter comunicação construtiva, procurar apoio quando necessário e melhorar a comunicação quando se sentem emocionalmente apoiados. Globalmente, os resultados são muito positivos, com a maioria das respostas concentrada nas categorias “concordo” e “concordo totalmente”. Isto indica que os participantes se percebem como comunicadores competentes, valorizando a escuta, o diálogo construtivo e as relações de apoio. Foi observado um pequeno número de respostas neutras ou de discordância, particularmente relativamente a pedir ajuda, sugerindo que algumas pessoas poderão sentir-se menos confortáveis em procurar assistência.

11-Acredito que consigo expressar adequadamente as minhas emoções.

A maioria dos respondentes concordou ou concordou totalmente, com discordância mínima.

12-Durante discussões, esforço-me por ouvir a outra pessoa.

Quase todos os participantes responderam positivamente a esta afirmação.

13-Procuro comunicar de forma construtiva, mesmo com pessoas difíceis.

A maioria concordou, embora uma pequena parte tenha permanecido neutra.

14-Não hesito em pedir ajuda.

Embora a maioria tenha concordado, cerca de 16% mostraram neutralidade ou alguma discordância.

15-Se me sentir emocionalmente apoiado/a, comunico melhor.

Quase todos os participantes concordaram com este item, com 60% a concordar totalmente.

Em síntese, os resultados sugerem que os respondentes demonstram, em geral, competências eficazes de comunicação e gestão de relações. A disponibilidade para ouvir, expressar emoções e manter um diálogo construtivo parece forte, enquanto pedir ajuda continua a ser uma área com alguma hesitação para uma minoria dos participantes.

Documentos de Origem

- Analysis Survey Poland.docx
- Turkish Survey Analyzes.docx