

Cartão de apresentação

Objectivos:

- 1.Proceder à apresentação de cada elemento do grupo.
- 2.Motivar para o trabalho de grupo e desenvolver um clima de confiança.

Actividades:

- Convida-se a turma a sentar-se em círculo, relembrando as regras a cumprir ao longo das sessões. No sentido de motivar um clima de confiança e de participação dos elementos do grupo, cada um, é estimulado a dizer o nome por que gosta de ser tratado e a dizer algumas coisas que gosta de fazer. Esta actividade será complementada com a dinâmica “**cartão de apresentação**”¹:

Objectivos: apresentação de cada elemento do grupo.

Material: folhas de cartolina cortadas e canetas.

Duração: 25 minutos

1. Convida-se a turma a sentar-se em círculo e, entrega-se a cada elemento um cartão de apresentação que deverá ser preenchido por cada um (Ver Anexo “Cartão de Apresentação”). Cada elemento dispõe de 5 minutos para o preenchimento do cartão.
2. Convidamo-los a juntarem-se por pares e em poucos minutos devem apresentar-se um ao outro, lendo e explicando o conteúdo de cartão que acabam de completar. Feito isto, entregam o seu cartão ao colega. Cada par, dispõe de 5 minutos para esta fase.
3. Reunida toda a turma em círculo, cada aluno faz a apresentação do seu par.

4.Actividade adaptada de Alcántara,1997, *Como Educar a Auto-Estima*.

Arriscar

Objectivos: Favorecer o conhecimento mútuo dos participantes. Introduzir a reflexão sobre o trabalho de grupo. Motivar para um clima de confiança e de segurança.

Material: caixa de papel

Duração: 30 minutos

Desenvolvimento de exercício:

1. Para realizar a dinâmica “Arriscar”, o monitor deverá recortar as perguntas da ficha “Arriscar” (Ver Anexo “Arriscar”) e colocá-las dentro de uma caixa. Cada elemento deve retirar uma pergunta e responder. Perguntar aos restantes se responderiam de maneira diferente.

4. No final perguntar:

- Quem teve a pergunta mais difícil? Porquê?
- Conseguem lembrar-se de uma boa resposta que tenha sido dada?
- Gostariam de ter respondido à pergunta de outra pessoa.

Jogo do saco

Objectivos:

1. Desenvolver a auto-estima

Actividades:

- Com o objectivo de desenvolver a auto-estima irá ser realizada a Dinâmica do **Jogo do Saco**²:

Objectivos: desenvolver o auto-conceito

Material: um saco, folhas e canetas.

² Actividade adaptada de Alcántara,1997, *Como Educar a Auto-Estima*.

Duração: 45 minutos

Desenvolvimento do exercício:

1. Convida-se a turma a sentar-se em círculo; o monitor deve dizer que o grupo irá realizar um jogo chamado o “Jogo do Saco”. Para isso, cada elemento deverá escrever numa folha o seu nome.
2. De seguida, o monitor coloca num saco as folhas onde estão os nomes de todos os alunos da turma.
3. Pede então que cada elemento tire discretamente uma folha com um nome, mas que não seja o seu. Mantendo rigoroso sigilo, cada elemento, escreverá nessa folha uma mensagem. Esta missiva dirigida ao colega cujo nome tirou deve tratar dos seguintes pontos, que irão ser escritos no quadro à vista de todos:
 - a) Que aprecias nesse colega?
 - b) Que coisas viste que ele faz bem?
 - c) Felicita-o por alguma coisa.
4. Cada participante deverá assinar a folha, de forma legível, e anotar no seu verso o nome do destinatário. Finalmente deve dobrar a folha. Cada elemento dispõe de 10 minutos para as duas fases.
3. Recolhem-se todos os papéis e coloca-se a turma em círculo. Entrega-se cada mensagem ao seu destinatário, que a lê em particular. E em seguida o fará em voz alta.
4. Finalmente, convidamos quem quiser a dialogar com o autor e comentar com ele o que foi escrito.

Cadeira Quente

Objectivos:

1. Desenvolver a auto-estima

Actividades:

- Realizar a dinâmica “Cadeira Quente”³:

Objectivos: desenvolver o auto-conceito.

Material: nenhum.

Desenvolvimento do exercício:

Duração: 45 minutos

1. Convidamos toda a turma a sentar-se em círculo.
2. Expomos no que vai consistir a actividade: pedimos a um aluno voluntário que se sente no meio e, em seguida todos os colegas que desejem lhe expressarão alguma qualidade que hajam observado nele desde que o conhecem.
3. Solicitamos que se ofereça um voluntário ou, por outro lado, escolhemos nós aquele que consideramos mais necessitado de apreço e reconhecimento. Agradecemos a sua colaboração e pedimos que se coloque no centro, escute a mensagem amistosa dirigida pelo colega que lhe fala. Limitar-se-á a escutar sem fazer qualquer comentário ou agradecimento ao que ouvir. Unicamente se levanta no final de todas as intervenções e fará um gesto expressivo de agradecimento a toda a turma, retirando-se logo para o seu lugar.
4. Incitamos todos os presentes a manifestar ao aluno que ouve no centro alguma qualidade ou algum comportamento positivo que observaram em determinado momento. Recomenda-se que fale directamente com ele, olhando-o nos olhos, no sentido de que a comunicação seja mais efectiva e penetrante. Repete-se esta norma quantas vezes for necessária porque se verifica que alguns evitam

³ Actividade adaptada de Alcántara,1997, *Como Educar a Auto-Estima*.

inconscientemente esta fraqueza e se expressam de forma distante e indirecta.

5. Quando todas as colaborações tiverem terminado sugerimos que o participante se despeça e se retire. Este é o momento propício para corroborar em síntese tudo o que lhe foi dito pelos seus colegas.

6. Solicita-se novamente outro voluntário e assim sucessivamente até todo o grupo ter experienciado esta actividade.

- No final o monitor pode discutir com a turma a importância de receber dos pares estímulos e mensagens positivas. É precisamente a partir daquilo que os outros nos dizem, pais, amigos e professores que temos uma imagem de nós. Assim, quantas mais coisas positivas nos dizem, melhor nos vamos sentir! (Claro, para isso, é preciso que também tenhamos bons comportamentos!)

Se estivermos atentos, verificamos que não existe ninguém que só tenha coisas más! Há sempre alguma coisa boa nessa pessoa! Conhecem alguém que só tenha coisas más? Pedir exemplos à turma!

Como somos nós que determinamos a imagem que a pessoa tem de si, quantos mais mensagens positivas lhe dá-mos, melhor ela se vai sentir, e, nós também nos vamos sentir melhor ao ver o contentamento dessa pessoa, como vimos neste jogo e no anterior (“Jogo do Saco”). Assim, sempre que vos apeteça dar um elogio ou agradecer alguma coisa a alguém não hesitem, façam-no!

Se repararem, tive até agora a falar em imagem. Sabem como é que se chama essa imagem que temos de nós e que muita gente fala? Chama-se de auto-estima!

Fraquezas e Qualidades

Objectivos:

1. Desenvolver a auto-estima
2. Aprender a reconhecer os seus pontos fortes e fracos.

Actividades:

- Realizar a dinâmica “**Fraquezas e Qualidades**”⁴:

Objectivos: auto-conhecimento e auto-aceitação dos pontos fracos e fortes de cada elemento.

Material: folhas policopiadas e canetas.

Desenvolvimento do exercício:

Duração: 25 minutos

1. Convidamos toda a turma a sentar-se em círculo.
 2. Pede-se a cada participante para escrever numa folha (Ver Anexo “Fraquezas e Qualidades”) o que considera serem 3 defeitos e 6 qualidades suas (cada elemento dispõe de 10 minutos para o preenchimento da folha).
 3. Após o preenchimento da folha, solicita-se um voluntário para partilhar com o grupo a sua experiência.
 4. Quando esse voluntário referir os seus defeitos, pede-se ao grupo para procurar o lado positivo que esse defeito pode ter. Por exemplo uma pessoa lenta em geral não é stressada; uma pessoa calada em geral é boa ouvinte e boa observadora.
 5. Solicitar mais voluntários e seguir a mesma lógica.
- No final deste exercício, o monitor pode discutir a experiência com o grupo dizendo que o que eles conseguiram fazer foi algo muito importante e fundamental, visto que muitas poucas pessoas são capazes de reconhecer os seus defeitos. Estarmos conscientes dos nossos defeitos é já um ponto de partida para os conseguirmos mudar, se for esse o nosso desejo! Lembrem-se da última sessão, em que

⁴ Actividade adaptada de Barbosa, 1995, *Trabalho e Dinâmica dos Pequenos Grupos*.

discutimos a importância de ter uma boa auto-estima. Ora bem, para termos uma imagem boa de nós não basta dar ou receber mensagens positivas, é preciso também termos consciência dos nossos defeitos! Só assim, entendemos porque é que não estamos constantemente a receber mensagens positivas. Por vezes, não as recebemos por causa do nosso comportamento!

Tendo em conta tudo o que foi dito nestas sessões, o que é então a auto-estima? O monitor pode pedir à turma para o ajudar a escrever uma definição no quadro, que englobe os seguintes pontos:

Auto-Estima é:

- Saber que se é especial, diferente e sentir-se feliz por isso.
- Reconhecer os seus pontos fortes e fracos, sucessos e fracassos, e aceitá-los ou mudá-los, se assim se desejar.
- Respeitar os outros.
- Ser responsável pelas suas acções ou sentimentos.
- Receber dos pares estímulos e mensagens positivas.

Tomar Decisões

Objectivos:

1. Explorar o conceito de decisão

Actividades:

- Debater com o grupo o tema “**tomar decisões**”⁵. Explicar que uma decisão é uma escolha (opção) entre duas ou mais coisas.

1.O que é uma decisão; quantas decisões se tomam por dia; que tipo de decisões têm que tomar hoje?

2.O que é uma decisão difícil?

Depois de uma breve abordagem sobre o tema perguntar o seguinte:

- Quantas decisões já tomaram hoje?
- Por exemplo porque é que decidiram escolher essa roupa e Não outra?
- O que é que vos levou a tomar a decisão de serem Benfiquistas/ Portistas/ Sportinguistas.
- Que tipo de decisões ainda têm que tomar hoje?

O monitor deverá dispor de 15 minutos para esta fase.

- Neste momento poderá ser introduzida a dinâmica “**A Escolha**”:

Objectivos: contribuir para que o grupo tome consciência do que é uma decisão e dos vários elementos (valores, ideias, crenças e experiências passadas) que determinam uma escolha.

Material: nenhum

Duração: 20 minutos

Desenvolvimento do exercício:

1.Os elementos do grupo devem imaginar que lhes vai ser oferecido um almoço. Num canto da sala fica o MacDonald`s, no outro canto a Pizza Hut.

2.Cada elemento deve dirigir-se para um dos cantos da sala consoante a sua escolha.

⁵ As três actividades desta sessão foram adaptadas do gabinete do alto-comissário para o projecto vida, 1996, *Prevenir a Brincar*.

3. Nesse momento deverão ser colocadas as seguintes questões:

- Porque é que escolhes-te este canto?
- Os colegas que escolheram o canto correspondente ao MacDonald`s, estão certos ou errados?
- E os que escolheram a Pizza Hut?
- Porquê?

1. Colocar a seguinte situação: é o dia do teu aniversário e podes sair com 4 amigos. Tens que escolher entre ir ao cinema e ir à praia. Repetir as mesmas perguntas.

2. Imaginem que teriam que ir agora para a Universidade mas a vossa média só vos permitiria escolher entre 2 cursos: direito ou psicologia. Continuar na mesma lógica.

- Após esta dinâmica, o monitor pode introduzir uma outra dinâmica **“Decisão Difícil”**.

Objectivos: Confrontar o participante com uma decisão que teve que tomar; explorar os motivos que o levou a tomar essa decisão e as consequências que essa decisão teve.

Material: Folhas policopiadas e canetas

Desenvolvimento de exercício:

1. Cada elemento em particular deverá responder à pergunta “Qual a decisão mais difícil que alguma vez tomaste?” (Ver Anexo “Qual a decisão mais difícil que alguma vez tomaste?”). Dispõe de 5 minutos para o fazer.
2. Após esse período de tempo, e, reconstituindo o grande grupo, convida-se a turma inteira a sentar-se em círculo e, oferece-se a possibilidade aos participantes que o desejarem de partilharem a sua experiência com o resto do grupo. Nesta fase, o monitor deverá explorar os motivos que levou cada participante a tomar a decisão difícil e, perguntar se essa decisão lhes trouxe alguma consequência. Desta forma, pode aproveitar para introduzir a noção de consequência, dizendo que é aquilo que acontece por termos tomado uma decisão. O monitor deve trabalhar com o grupo, a ideia de que as decisões que tomamos têm por

vezes, consequências que depois não se podem apagar. Por isso, antes de tomarmos uma decisão devemos pensar sempre nas consequências!

Os Valores

Objectivos:

1. Familiarizar o grupo com um modelo de tomada de decisão.
2. Introduzir o conceito de valor.

Actividades:

- O monitor, poderá iniciar esta sessão debatendo com a turma as várias etapas que se podem seguir quando se tem que tomar uma decisão e não se sabe o que fazer (Ver Anexo “Orientações para decidir”). No sentido, de reforçar esta aprendizagem, o monitor, pode pedir ao grupo que se recorde da actividade “Qual a decisão mais difícil que alguma vez tomaste?” realizada na sessão anterior. Neste âmbito poderá perguntar o seguinte: se pudessem tomar novamente essa decisão e tendo em conta as orientações ou etapas que se podem seguir quando se tem que tomar uma decisão, como é que o fariam? Debater exemplos de alguns elementos do grupo e perguntar aos restantes se agiriam daquela forma. Esta fase deverá durar 25 minutos.
- Para iniciar a discussão do conceito de “valor”, o monitor poderá começar por perguntar à turma o que é um valor. À medida que cada elemento vai dando a sua resposta, o monitor pode aproveitar essas respostas para explicar o conceito de valor. Entende-se por “valor”, ideias importantes em que se acredita e que se aprendem com os pais, professores, igreja...; são eles que determinam as nossas atitudes e comportamentos.
O monitor através das respostas do grupo pode fazer uma lista no quadro de alguns exemplos de valores e discuti-los com o grupo:

- ser honesto
- ser leal
- ser popular
- ser bom estudante
- ser bom filho
- ser bom amigo
- cumprir a lei
-

Dou valor a...

Objectivos:

1. Compreender que todos temos valores diferentes.
2. Compreender o papel dos valores pessoais nas tomadas de decisões.

Actividades:

- Convida-se a turma a sentar-se em círculo e pede-se ao grupo para se recordar da última actividade realizada na sessão anterior, discutindo novamente o conceito de valor. Depois de clarificar a noção de valor pode-se introduzir a dinâmica “**Dou valor a⁶**” ...

Objectivos: perceber que todos temos valores diferentes e que essa diferença deve ser respeitada e aproveitada para enriquecer o grupo.

Material: folhas policopiadas e canetas

Duração: 30 minutos

Desenvolvimento do exercício:

1. Cada elemento deve preencher a ficha 1 e 2 (Ver anexo “Dou Valor a ...”), dispondo de 10 minutos para preencher as 2 fichas.
2. Reconstituindo o grande grupo, solicitam-se voluntários para partilhar a sua experiência. Nesta altura, o monitor deve explicar que o

⁶ Actividade adaptada do gabinete do alto-comissário para o projecto vida, 1996, *Prevenir a Brincar*.

facto de determinados valores aparecerem no fim da ordem não são menos importantes.

Após esta actividade o monitor pode aproveitar para colocar algumas questões:

- se a saúde é um valor importante para ti que decisão tomarias sobre fumar um cigarro?
- Se a honestidade é um valor importante para ti que decisão tomarias sobre mentir à tua mãe?
- ...

À medida que o grupo vai respondendo, o monitor deverá reforçar a ideia de que as nossas decisões são tomadas de acordo com os nossos valores.

Discussão de dilemas

Objectivos:

1. Discussão de dilemas para a compreensão dos valores pessoais nas tomadas de decisões.

Actividades:

- Convida-se a turma a sentar-se em círculo e introduz-se algumas situações problemáticas (dilemas), nas quais existe um conflito de interesses entre os intervenientes. As situações apresentadas poderão ser as seguintes:

- Um navio de passageiros está-se a afundar no meio do Atlântico. Durante toda esta confusão alguns passageiros conseguem chegar ao barco de salvamento. No entanto, se uma das pessoas que está no barco não sair, todas morrerão!

O monitor pergunta ao grupo o que é melhor fazer, colocando algumas perguntas: a) será correcto sacrificar uma vida para salvar muitas mais? b) o que é que faziam se algum de vocês estivesse no barco? Aos elementos do grupo que não se importavam de atirar pessoas para fora do barco, era-lhe perguntado o que é que faziam se no barco apenas estivessem familiares ou pessoas significativas.

- Um jovem rapaz entra numa loja e assalta um idoso com uma pistola falsa. O jovem fê-lo porque precisava de dinheiro para comprar um anel de noivado. Infelizmente, o idoso ficou com medo da arma e morreu!

O monitor deverá perguntar: a) o jovem deverá ser acusado de homicídio? b) o que é que lhe deveria acontecer? c) e, se esse rapaz fosse o vosso irmão? d) e, se o idoso fosse o vosso avó?

- Um polícia trabalha numa cidade onde recentemente, condutores embriagados mataram três pessoas. As ordens do director da polícia são para punir todos os condutores embriagados. Numa noite, o polícia parou um

condutor que estava bastante embriagado. Esse condutor era um velho amigo do polícia. Além disso, a mulher desse condutor estava muito doente. A família tinha muito pouco dinheiro devido às despesas médicas!

O monitor deverá perguntar o que é que o polícia deverá fazer.

- Dois grandes amigos de infância, o Luís e o Pedro, estão agora a acabar o curso, faltando-lhes apenas fazer o último exame. O Luís raramente estudou e sempre copiou pelo seu amigo Pedro. Como já foi várias vezes apanhado a copiar, os professores avisaram-no de que se uma nova situação dessas voltasse a acontecer seria convidado a sair da faculdade. O Luís neste exame precisa de copiar novamente, pois trata-se de uma disciplina em que tem bastantes dificuldades. Além disso, os seus pais estão a passar por muitas dificuldades económicas pedindo-lhe para que ele acabe o curso depressa para ir trabalhar e assim ajudar a família. No dia do exame o Luís consegue copiar, no entanto, o professor pensa que é o Pedro que está a copiar e anula-lhe o exame. Sem este exame o Pedro não pode acabar o curso.

O monitor poderá perguntar: a) por um amigo deve-se fazer tudo? b) o Pedro deverá dizer a verdade e com isso prejudicar ainda mais a situação económica da família do Luís? c) e, o Luís o que deverá fazer?

O consumo de drogas

Objectivos:

1. Debater com o grupo as razões que levam os jovens a consumir drogas.
2. Debater com o grupo as razões que levam os jovens a não consumir drogas.

Actividades:

- O monitor convida a turma a sentar-se em círculo dizendo que nesta sessão se irá analisar as razões que levam os jovens a consumir drogas. Para isso, pede que a turma se divida em 4 grupos.
- A cada grupo, são entregues duas folhas (Ver Anexo "Razões para consumir" e "Razões para não consumir"), nas quais terá que apontar as razões que levam os jovens a consumir e as razões que levam os jovens a não consumir. Cada grupo dispõe de 15 minutos.
- Após terem terminado a actividade, convida-se a turma a sentar-se em círculo, e discutem-se as razões apontadas por cada grupo.

- Quais as razões que levam os jovens a consumir drogas?

As respostas a estas perguntas podem incluir: "por causa da pressão de pares", "porque é fixe"... ; o monitor deverá analisar cada uma das razões, e face às razões apresentadas, arranjar alternativas positivas.

Pressão de Pares - Como inverter pressão de pares?

Porque é fixe - Achas que estar com a "pedra" é fixe? O que é estar com a pedra? Que outras formas há de apanhar "pedras"?

Porque os faz parecer mais crescidos - Acham mesmo que é assim?

Quais as melhores formas de se parecer mais crescido?

Porque toda a gente o faz - isso não é verdade! A maioria dos jovens não bebe nem usa drogas.

Porque estão aborrecidos - que tipo de coisas saudáveis se podem fazer que nos dêem satisfação, alegria, prazer, quando estamos aborrecidos?

Porque estão infelizes - acham mesmo que o uso de drogas torna as pessoas mais felizes? Que outro tipo de coisas podemos fazer quando estamos infelizes?

Porque fazem novos amigos - será? Até pode ser verdade, mas que tipo de amigos? O que acontece aos jovens que começam a sair com jovens que consomem drogas? É este tipo de amigos que nos interessam?

- As razões que levam os jovens a não consumirem drogas podem variar entre:

pode “avariar” a cabeça;

prejudicar o corpo - saúde física;

podem fazer perder o controlo sobre o que queremos e o que gostamos;

podem tornar-se dependentes;

o consumo de drogas é ilegal;

perdem a confiança e respeito de pais e amigos;

podem meter-se em problemas;

podem perder o emprego ou chumbar na escola

Objectivos:

1.Desmistificar algumas das principais crenças relativamente ao fenómeno da toxicodependência: a) desmistificar o conceito de droga; b) desmistificar a falsa distinção entre drogas leves e drogas duras; c) desmistificar a crença acerca da prevalência do consumo de drogas no nosso país.

Actividades:

- O monitor poderá iniciar a sessão propondo um Brainstorming. Pode começar por solicitar aos participantes o nome de algumas substâncias que eles consideram ser “droga”. Os nomes referidos pelo grupo deverão ser colocados no quadro. De seguida, o monitor deverá perguntar as razões que fazem com que essas substâncias sejam “droga”. Após a discussão destas razões, o monitor poderá propor a seguinte definição de “droga”: *“Multiplicidade de substâncias extremamente diversas que têm como ponto comum agirem sobre o cérebro e modificarem o funcionamento psíquico, intervindo sobre as emoções, os estados afectivos e as percepções”*.⁷ O monitor deverá ainda assinalar que além das “drogas” serem capazes de produzir sintomatologia psíquica também possuem um potencial em gerar dependência.
- Após trabalhar com o grupo a definição de “droga”, o monitor, apoiando-se na actividade anterior, pode pedir ao grupo para olhar para o quadro, perguntando-lhes quais destas drogas constituem para eles drogas “leves” e “duras”. De acordo com as respostas que o grupo vai dando, o monitor poderá desmistificar algumas ideias, questionando-lhes acerca das razões que os levam a fazer essa distinção. O monitor ao longo desta discussão deverá lembrar o grupo dos critérios anteriormente definidos para que uma substância seja considerada “droga”. Geralmente, os jovens consideram o tabaco, o

¹¹ Definição proposta por François Hervé, Alain Morel e Bernard Fontaine em 1997.

álcool e o haxixe como drogas leves. A cocaína e a heroína são consideradas como drogas duras.⁸

O monitor tendo em consideração as respostas fornecidas pelo grupo, poderá contrapor com alguns exemplos (exemplo: será que as consequências de um consumo diário de haxixe permitem designá-lo como uma droga leve?). O monitor ao longo da discussão deverá reforçar a ideia de que todas as drogas (quer as que eles considerem “leves” ou “duras”) têm potencial em gerar dependência, quer física e/ou psíquica e o problema é que quando se experimenta nunca se sabe o que vai acontecer connosco. Ninguém pode dizer que as pode controlar porque o potencial de gerar dependência está em todas elas! O monitor poderá ainda desmistificar a crença de que a maioria dos jovens consome substâncias ilícitas, informando-os que as estatísticas não confirmam esta crença, aliás mostram que apenas uma minoria o faz. De acordo com o Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência (OEDT, 1999) cerca de 5% dos jovens na faixa etária dos 15-16 anos tinham consumos de cannabis, ao longo da sua vida. Este valor desce para 1% quando falamos de cocaína. Podemos até afirmar que nos últimos anos se tem assistido a um crescente envolvimento dos jovens na prevenção das toxicodependências o que implica uma nova atitude relativamente ao consumo de drogas.

¹² Informação obtida através de acções de sensibilização para jovens

Objectivos:

1. Identificar informações objectivas e crenças em relação ao consumo de drogas.

Actividades:

- O monitor convida a turma a sentar-se em círculo e pergunta ao grupo se sabem qual é a diferença entre um facto e uma crença. À medida que o grupo vai dando as suas respostas, o monitor, deve salientar que os “factos” dizem respeito a situações ou fenómenos que podem ser experimentalmente verificados. Nesta altura, deve suscitar exemplos à turma. As “crenças”, resultam de posições subjectivas e “pessoais”. Suscitar novamente exemplos ao grupo. Esta fase deve durar 15 minutos.
- De seguida, o monitor procede à apresentação de um exercício relacionado com esta questão (Ver Anexo “Mito ou Facto”)⁹. O monitor deve referir que o objectivo principal desta actividade consiste em procurar identificar, num conjunto de frases, aquelas que exprimem conhecimentos verdadeiros (“Factos”) acerca do uso de álcool e de outras substâncias e as que traduzem informações falsas (“Crenças”)
- Para a concretização deste exercício, o monitor pede para que a turma se divida em grupos de 4. Cada grupo dispõe de 15 minutos para a concretização da actividade.
- Após a conclusão desta actividade, cada grupo, enuncia as afirmações que considerou verdadeiras/falsas, seguindo-se uma discussão focalizada nas afirmações que deram origem a posições divergentes.

⁹ Actividade retirada de Negreiros, 1998, programa de *Prevenção do Abuso de Álcool e Drogas nos Jovens*.

Objectivos:

1. Debater as consequências físicas, sociais, psicológicas e jurídicas do consumo de drogas a curto prazo.

Actividades:

- O monitor poderá iniciar esta sessão, pedindo à turma que se divida em 4 grupos. Cada grupo fica responsável por registar apenas um tipo de consequências imediatas do consumo de drogas. O grupo 1 por exemplo refere apenas as consequências físicas, o grupo 2 as consequências psicológicas, o grupo 3 as consequências sociais e o grupo 4 as consequências jurídicas. O monitor deverá salientar que com esta actividade apenas pretende as consequências imediatas do consumo de substâncias. Cada grupo dispõe de 15 minutos.
- Após terminarem a actividade, o representante de cada grupo lê em voz alta as consequências apresentadas pelo seu grupo, e o monitor deverá regista-las no quadro. Segue-se então um período de discussão, na qual o monitor poderá acrescentar algumas consequências imediatas do consumo de substâncias. Por exemplo o consumo de álcool prejudica gravemente a saúde, sendo uma das principais causas do grande número de acidentes rodoviários mortais ou com graves consequências para o resto da vida. O haxixe, a marijuana e a erva, normalmente fumados em charros, provocam alterações de humor, risos sem grande motivo. Muitos dos jovens que usam ou abusam do consumo destas droga, podem tornar-se apáticos e com algumas falhas de memória. O ecstasy, muito procurado pelos jovens ao fim-de-semana em discotecas ou raves provoca grande sensação de euforia. Esta droga, apresenta-se em forma de comprimidos e uma vez que é uma droga recente não se pode determinar as suas consequências a longo prazo. Provavelmente, quando surgiu a heroína os consumidores não sabiam das consequências que esta poderia trazer. Sabe-se que o uso e abuso de ecstasy pode ser mortal, principalmente quando combinado com outras drogas como o álcool. Por outro lado,

frequentemente os comprimidos que são vendidos são adulterados.¹⁰ O consumo de drogas pode também originar dificuldades ou paragem no desenvolvimento. O consumo de tabaco além de trazer consequências físicas graves provoca mau hálito, tornando os dentes amarelos.

A nível familiar o consumo de drogas pode trazer graves problemas em casa. Quando os pais descobrem, perdem a confiança, originando um corte na mesada ou na saída com os amigos. A escola também possui leis sobre o uso de drogas. Sempre que um aluno é “apanhado” a consumir drogas, além de ter que ir a Conselho Disciplinar pode ser suspenso da escola.

A nível jurídico quando se é apanhado a consumir drogas pela polícia somos notificados para comparecer à Comissão de Dissuasão.

Objectivos:

1. Diferenciar factores externos de factores internos;
2. Explorar as influências sociais que podem conduzir o adolescente ao consumo de drogas.

Actividades:

- O monitor convida a turma a sentar-se em círculo, dizendo que nesta sessão se irá explorar as influências sociais que podem levar o adolescente ao consumo de drogas. Logo no início desta sessão, o monitor refere que o comportamento pode ser explicado através de dois tipos fundamentais de factores: os internos e os externos.¹¹ Os factores internos estão relacionados com o que habitualmente se designa por personalidade, enquanto que os factores externos dizem respeito a certas condições ou características do meio que actuam sobre o indivíduo e influenciam o seu comportamento. Muitos desses

¹⁴ Informação recolhida no folheto informativo *Vamos falar sobre drogas; Um guia para os jovens* do Projecto Vida.

¹¹ Actividade adaptada de Negreiros, 1998, programa de *Prevenção do Abuso do Álcool e Drogas nos Jovens*.

factores externos, são de natureza social, como por exemplo a influência da família e dos amigos. O monitor deve dizer que estes dois factores podem ser utilizados para a compreensão de certos problemas como o consumo de drogas. Esta fase deverá durar 15 minutos.

- No sentido, de compreender melhor a influência social, o monitor procede à apresentação da actividade “influências sociais”. Para isso convida a turma a dividir-se em 4 grupos; a cada grupo, é entregue uma folha (Ver Anexo “Identificando as pressões do meio”), para que cada um identifique os principais tipos de pressões ou influências sociais que podem levar ao consumo de drogas. O monitor, deve referir que apenas devem ser apontados factores externos, isto é, do meio, e não factores relacionados com a personalidade, os quais também podem levar ao consumo de drogas. Cada grupo dispõe de 15 minutos para a concretização da actividade.
- Após a conclusão do exercício, cada grupo apresenta as influências do meio para o consumo de drogas. Segue-se um período de discussão, no qual se possa concluir as principais influências sociais que favorecem o consumo de drogas.

O monitor deverá dar grande importância àquelas que se relacionem com o grupo de pares.

Objectivos:

1. Reconhecer a importância da pressão do grupo de companheiros.

Actividades:

- No sentido de que o grupo reconheça a importância do grupo de companheiros como um factor que pode levar ao consumo de drogas, o monitor poderá propor a seguinte actividade:
 1. Convida a turma a sentar-se em círculo e distribui uma folha com a descrição de uma situação entre duas amigas (Ver Anexo “o caso da Carla”). Solicita um voluntário para ler a situação.

2. Após ter sido lido o caso da Carla, pergunta-se ao grupo o que é que eles acharam do seu comportamento? Acham que a Carla agiu de acordo com o que pensava e com o que sentia? Porque é que ela fez isso? Já algum de vocês passou por uma situação semelhante?

Existem assim situações, em que as pessoas desejariam muito dizer “não” ou em que dizer “não” era do seu interesse, mas que acabam por dizer que sim. De um modo geral, podem-se caracterizar tais situações, como o exemplo da Carla como de persuasão, na medida em que alguém exerce sobre outra uma pressão para realizar um determinado comportamento. Muito do que os jovens fazem é uma consequência da pressão do grupo de amigos. Neste ponto da sessão, o monitor solicita ao grupo uma definição desta noção. Esta fase deverá durar 15 minutos.

- Após a apresentação das diferentes definições sugeridas, o grupo é dividido em 4. Cada grupo deverá descrever por escrito, uma situação em que tenha persuadido um amigo a fazer algo. Nesta descrição, deve ser especificado o que foi feito para exercer essa pressão, e se teve ou não sucesso. Cada grupo dispõe de 15 minutos.
- As situações descritas pelos vários grupos são posteriormente discutidas em grande grupo. Nesta discussão, o monitor deverá alertar o grupo para que este verifique as diferenças entre pressão de pares feita de forma negativa e positiva. Pode também apontar as razões porque a pressão de pares é tão poderosa no comportamento das pessoas, principalmente nas camadas mais jovens.

Assertividade

Objectivos:

1. Reconhecer a importância da pressão do grupo de companheiros.
2. Introdução ao conceito de assertividade

Actividades:

- O monitor convida a turma a sentar-se em círculo e pede ao grupo que se recorde da sessão anterior. Lembram-se na semana passada de termos falado da pressão do grupo de amigos; ainda se lembram do que é? Lembram-se de vos ter falado que existem situações em que as pessoas desejariam muito dizer “não” mas acabam por dizer que sim. Ora bem, nesta sessão vamos tentar explorar os motivos que levam as pessoas a dizerem que sim, quando não é esse o seu desejo.
- O monitor pede então que se formem 4 grupos. Cada grupo deve elaborar uma lista de motivos pelos quais se é frequentemente induzido a dizer que “sim” quando gostaríamos de dizer “não” (Ver Anexo “Eu digo que sim porque”). Cada grupo dispõe de 15 minutos.
- Após terem terminado a actividade, convida-se a turma a sentar-se em círculo, e discutem-se os motivos apontados por cada grupo. As razões apresentadas pelos adolescentes são analisadas em grande grupo e sumariadas pelo monitor (Ver Anexo “Digo que sim porque...”). O monitor pode ainda dizer que existem formas de comunicarmos, em que podemos afirmar aquilo que queremos sem no entanto magoarmos as outras pessoas.
- Nesta ocasião, o monitor pode aproveitar para introduzir o conceito de assertividade. Pode por exemplo perguntar ao grupo se já ouviram esta expressão? O que é para eles ter um comportamento assertivo? À medida que o grupo vai dando respostas, o monitor pode dar a seguinte definição de assertividade: “ser assertivo é dizer e fazer o que se sente ou o que se pensa sem magoar os outros. É saber defender a nossa opinião e os nossos direitos, de forma socialmente apropriada, mesmo

quando as outras pessoas podem não gostar; é a capacidade de dizer que não ”. ¹² O monitor poderá escrever esta definição no quadro e discuti-la com a turma. Pode pedir ao grupo que dêem exemplos de comportamentos que eles considerem terem sido assertivos.

Assertividade II

Objectivos:

1. Diferenciar os três estilos de comportamento: assertivo, agressivo e passivo.
2. Dramatização de situações que demonstrem comportamentos assertivos.

Actividades:

- Convida-se a turma a sentar-se em círculo; o monitor poderá iniciar esta sessão pedindo ao grupo que se recorde da sessão anterior. Pode então, colocar as seguintes perguntas: o que é então ser assertivo? Esta semana conseguiram ser assertivos? Suscitar alguns exemplos ao grupo de situações que ocorreram durante a semana, nas quais consideram terem sido assertivos. Então ser assertivo é “dizer e fazer o que se sente ou o que se pensa sem magoar os outros. É saber defender a nossa opinião e os nossos direitos de forma socialmente aceite, mesmo quando as outras pessoas podem não gostar; é a capacidade de dizer que não”. Escrever novamente a definição no quadro.

No caso da Carla, (recordar a situação da sessão anterior) ou outro exemplo que a turma tenha dado de uma pessoa não assertiva, concluímos que ela não foi assertiva pois ignorou os seus sentimentos e pensamentos e agiu apenas para agradar à Andreia, ou seja, agiu de uma forma passiva. No entanto, existem pessoas que reagem perante determinadas situações, não de uma forma passiva ou assertiva, mas de uma forma agressiva. Conhecem pessoas que reajam de forma agressiva ou já presenciaram situações assim na rua? Suscitar exemplos ao grupo.

¹⁶ Definição proposta por Lee, Hallberg, Slemon em 1995

- O monitor deve neste momento entregar uma folha (Ver Anexo “Estilos de Comunicação”), em que estão descritos os três tipos de comportamento: passivo, agressivo e assertivo. Deverá discutir com o grupo as consequências das 3 posturas. O monitor deve ainda realçar que uma resposta para ser considerada assertiva deve ser produzida de uma forma confortável isto é evidenciando confiança e ausência de medo. Esta característica verifica-se ao nível das competências assertivas não verbais, como o contacto visual, a expressão facial, a postura e o tom de voz (Ver Anexo “Sou Assertivo quando”. O monitor pode ainda explicar cada uma das características; a falta de contacto visual pode transmitir mensagens indesejáveis, como “Estou muito ansioso” ou “Não acredito no que estou a dizer”. Uma expressão facial que não seja congruente com o que se está a dizer (por exemplo, sorrir enquanto se diz “Isto põe-me zangado!”) dá ao ouvinte uma mensagem confusa que não tem os efeitos desejados. Esta inconsistência, frequentemente, nasce de um desejo de nos protegermos, caso o ouvinte ache o conteúdo da afirmação inaceitável. Uma postura apropriada pode variar de situação para situação. No entanto, como regra geral, a pessoa deve manter o seu corpo erecto, numa postura que não é rígida, nem demasiado relaxada. A mensagem assertiva pode ser perdida se for dada num tom de voz muito baixo, o que dá a impressão de insegurança ou medo. Por outro lado, uma mensagem num tom demasiado alto pode colocar o ouvinte na defensiva.¹³ Estas duas fases devem durar 30 minutos.
- No sentido de reforçar esta aprendizagem, o monitor pode pedir que se façam role-plays, com situações à escolha do grupo. Devem ser situações em que o grupo tenha dificuldades em ser assertivo. Pede-se então a colaboração de voluntários, os quais devem responder de forma assertiva, tendo sempre presente as competências não verbais. Os restantes elementos assumem a função de observadores, tentando descobrir a melhor resposta assertiva.

¹⁷ Retirado do Treino Auto-Afirmativo e de Aptidões sociais de Ana Paula Matos, 1989

Assertividade III

Objectivos:

1. Análise dos três estilos de comportamento: assertivo, agressivo e passivo.
2. Vantagens de se adoptar uma postura assertiva.

Actividades:

- Convida-se a turma a dividir-se em 4 grupos, distribuindo um exercício (Ver Anexo Situações), que será preenchido por cada grupo. Cada grupo dispõe de 20 minutos para analisar cada situação e para identificar o estilo de comportamento.
- No final junta-se a turma em grande círculo e discutem-se as opções de cada grupo. O monitor deve sublinhar sempre as vantagens de se adoptar uma postura assertiva. Pode também sugerir ao grupo para pensar em mais situações em que seja particularmente difícil ser assertivo.

Sessão 18

Objectivos:

1. Dramatização de situações que demonstrem comportamentos assertivos.
2. Reflexão e análise das 17 sessões

Actividades:

- Convida-se a turma a sentar-se em círculo e, utilizando a técnica de role-play, pede-se aos elementos do grupo para dramatizarem algumas situações. Pedimos então a colaboração de alguns voluntários.

Agradecemos a sua colaboração e explicamos-lhes que irão simular algumas situações. Pedimos que se formem grupos: um grupo de 2, um grupo de 3 e um grupo de 4. De seguida, o monitor deverá entregar uma folha a cada grupo (Ver Anexo “Situações de Role-Play”) na qual está descrita uma situação que deverá ser representada por eles.

O grupo de 2 elementos irá representar a situação 1, na qual um amigo (“Pedro”) tenta convencer um seu amigo (André) a faltar a uma aula. O Pedro terá que convencer o amigo a faltar, enquanto que o André deverá responder ao seu pedido dizendo que “não” de uma forma assertiva.

O grupo constituído pelos 4 elementos irá representar a situação 2, na qual 3 amigos tentam convencer um amigo (“Rui”) a apanhar uma “bebedeira” na casa do João. Contudo, o pai do Rui vai buscá-lo à escola às 5 horas. Assim, se o Rui for para casa do João, quando o pai o vier buscar ele provavelmente irá estar sob o efeito do álcool, estando sujeito a apanhar um castigo do pai. O papel dos 3 amigos é convencer o amigo a ir. O papel do Rui é dizer que “não” de uma forma assertiva.

O grupo de 3 elementos irá representar a situação da Carla (situação já referida na sessão 13). Nesta situação um elemento assumirá o papel de “Andreia”, que tenta convencer a amiga a sair de casa. Outro elemento assumirá o papel de “Carla” que deverá responder ao pedido da amiga

de uma forma assertiva; outro elemento deverá responder ao pedido da “Andreia” mas de uma forma passiva.

Cada grupo dispõe de 10 minutos para ler a situação e arranjar argumentos. Após isto, deverão representar a situação perante a turma.

Os restantes elementos, no final de cada representação deverão, dar feedback dos comportamentos representados, nomeadamente se foram assertivos e se conseguiram utilizar as competências assertivas não-verbais.

- Como esta é a última sessão, poderá ser utilizada para se proceder a uma reflexão e análise das 17 sessões. Desta forma, o monitor poderá fazer algumas perguntas ao grupo:

Lembram-se das nossas primeiras sessões em que falamos da auto-estima, que era a imagem que tínhamos de nós? Digam-me uma coisa, ao longo destas sessões sentiram alguma diferença na vossa imagem? Sentem-se mais seguros? Mais integrados nesta turma? Escutar atentamente as opiniões!

Lembram-se do modelo de tomada de decisão que vos forneci no início? (mostrar ao grupo). Se alguém vos aliciasse a experimentar drogas, e tendo em conta o modelo de tomada de decisão, como é que decidiam? Que razões utilizariam para dizer Não?

Passar o testemunho

Objectivos:

1. Administração do Pós-Teste
2. Avaliação das sessões
3. Despedida do monitor

Actividades:

- O monitor pede ao grupo para preencher um questionário - Administração do Pós-Teste.
- No sentido de efectuar uma avaliação das sessões o monitor poderá utilizar a dinâmica: **“Passar o testemunho”**¹⁴. O monitor segura um testemunho e indica que ninguém pode falar, a não ser que o tenha na sua posse. Passa o testemunho a um elemento do grupo e pergunta “o que achaste destas sessões?” Esse elemento deverá responder e passar o testemunho a outra pessoa, a qual deverá responder à mesma pergunta. Procede-se da mesma forma com todos os elementos do grupo.
- Finalmente, o monitor despede-se do grupo e diz-lhes o quanto gostou de trabalhar com eles!

¹⁴ Actividade adaptada de Brandes e Phillips, 1977, Manual de jogos educativos.