

ANEXOS

ANEXO I:

Direitos Humanos das Pessoas mais Velhas

United Nations Principles for Older Persons

Adopted by General Assembly resolution 46/91 of 16 December 1991

The General Assembly ,

Appreciating the contribution that older persons make to their societies,

Recognizing that, in the Charter of the United Nations, the peoples of the United Nations declare, inter alia, their determination to reaffirm faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person, in the equal rights of men and women and of nations large and small and to promote social progress and better standards of life in larger freedom,

Noting the elaboration of those rights in the Universal Declaration of Human Rights, the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights and the International Covenant on Civil and Political Rights and other declarations to ensure the application of universal standards to particular groups,

In pursuance of the International Plan of Action on Ageing, adopted by the World Assembly on Ageing and endorsed by the General Assembly in its resolution 37/51 of 3 December 1982,

Appreciating the tremendous diversity in the situation of older persons, not only between countries but within countries and between individuals, which requires a variety of policy responses,

Aware that in all countries, individuals are reaching an advanced age in greater numbers and in better health than ever before,

Aware of the scientific research disproving many stereotypes about inevitable and irreversible declines with age,

Convinced that in a world characterized by an increasing number and proportion of older persons, opportunities must be provided for willing and capable older persons to participate in and contribute to the ongoing activities of society,

Mindful that the strains on family life in both developed and developing countries require support for those providing care to frail older persons,

Bearing in mind the standards already set by the International Plan of Action on Ageing and the conventions, recommendations and resolutions of the International Labour Organization, the World Health Organization and other United Nations entities,

Encourages Governments to incorporate the following principles into their national programmes whenever possible:

Independence

1. Older persons should have access to adequate food, water, shelter, clothing and health care through the provision of income, family and community support and self-help.
2. Older persons should have the opportunity to work or to have access to other income-generating opportunities.
3. Older persons should be able to participate in determining when and at what pace withdrawal from the labour force takes place.
4. Older persons should have access to appropriate educational and training programmes.
5. Older persons should be able to live in environments that are safe and adaptable to personal preferences and changing capacities.
6. Older persons should be able to reside at home for as long as possible.

Participation

7. Older persons should remain integrated in society, participate actively in the formulation and implementation of policies that directly affect their well-being and share their knowledge and skills with younger generations.
8. Older persons should be able to seek and develop opportunities for service to the community and to serve as volunteers in positions appropriate to their interests and capabilities.
9. Older persons should be able to form movements or associations of older persons.

Care

10. Older persons should benefit from family and community care and protection in accordance with each society's system of cultural values.
11. Older persons should have access to health care to help them to maintain or regain the optimum level of physical, mental and emotional well-being and to prevent or delay the onset of illness.
12. Older persons should have access to social and legal services to enhance their autonomy, protection and care.
13. Older persons should be able to utilize appropriate levels of institutional care providing protection, rehabilitation and social and mental stimulation in a humane and secure environment.
14. Older persons should be able to enjoy human rights and fundamental freedoms when residing in any shelter, care or treatment facility, including full respect for their dignity, beliefs, needs and privacy and for the right to make decisions about their care and the quality of their lives.

Self-fulfilment

15. Older persons should be able to pursue opportunities for the full development of their potential.

16. Older persons should have access to the educational, cultural, spiritual and recreational resources of society.

Dignity

17. Older persons should be able to live in dignity and security and be free of exploitation and physical or mental abuse.

18. Older persons should be treated fairly regardless of age, gender, racial or ethnic background, disability or other status, and be valued independently of their economic contribution.

(Recuperado de

<http://www.lgdh.org/Instrumentos%20e%20textos%20internacionais%20em%20materia%20de%20Direitos%20Humanos.htm>)

ANEXO II:

Regulamento das UTIs

Regulamento das UTIs

Regulamento Geral das UTIs (Universidades da Terceira Idade)

Capítulo I – Associação

Artigo 1º

Objeto

A RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e de Utilidade Pública, de âmbito nacional, que visa, nomeadamente, apoiar, representar, reconhecer e promover às Universidades da Terceira Idade (UTIs).

Artigo 2º

Conselho Geral

- 1- A RUTIS organiza o Conselho Geral onde tem presença todas às UTIs nacionais membros da RUTIS.
- 2- O Conselho Geral elege uma Mesa do Conselho Geral, constituída por um representante da RUTIS e quadro UTIs. A Mesa tem um mandato com a duração de dois anos e compete-lhe dirigir os trabalhos e fazer a ata das conclusões da Reunião Magna do Conselho Geral.
- 3- Compete ao Conselho Geral organizar, estabelecer e zelar pelas normas de funcionamento das UTIs em Portugal.
- 4- O funcionamento do Conselho Geral está incluído no regulamento interno da RUTIS.

Artigo 3º

Ideário

- 1- A RUTIS e as UTIs orientam a sua ação segundo os princípios expressos na Declaração Universal dos Direitos do Homem e nos direitos e deveres consignados na Constituição da República Portuguesa designadamente:
 - a) Do respeito pela pessoa humana e pela sua dignidade, em todas as circunstâncias.
 - b) Do respeito pelo direito à não discriminação em razão da ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica ou condição social.(Artigo 5º dos Estatutos).

Capítulo II – UTIs

Artigo 4º

UTIs

1 – Universidades da Terceira Idade (UTIs) “são a resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. Quando existirem atividades educativas será em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida”.

2 – O dia nacional das UTIs é o dia 21 de maio, Dia Mundial da Diversão Cultural.

Artigo 5º

Fins das UTIs

1 – São fins das UTIs:

- a) Promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores.
- b) A realização de atividades sociais, culturais, de ensino, de formação, de desenvolvimento social e pessoal, de solidariedade social, de convívio e de lazer, preferencialmente para maiores de 50anos.
- c) A participação cívica e a auto-organização dos seniores, principalmente após a reforma.
- d) A educação para a cidadania, para a saúde, para a tolerância, para o voluntariado e para a formação ao longo da vida.
- e) Colaborar na investigação académica e científica na área da gerontologia e da andragogia.
- f) A divulgação dos serviços, deveres e direitos dos seniores.
- g) A fomentação do voluntariado, na e para a comunidade.

Artigo 6º

Promotores

1 – Podem ser entidades promotoras de UTIs:

- a) As associações, Fundações ou Cooperativas devidamente constituídas, sem fins lucrativos, criadas para este fim.
- b) As associações, Fundações ou Cooperativas devidamente constituídas, sem fins lucrativos, já existentes, tais como Instituições Particulares de Solidariedade Social, Cooperativas, as Organizações Não Governamentais, as Associações de Desenvolvimento Local, as Cooperativas, as Fundações e outras.

- c) As instituições públicas, tais como Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia ou Estabelecimentos de Ensino.

2 – As UTIs podem ser autónomas ou estar agregadas a uma outra associação.

3 – Quando as UTIs forem associações, estas devem cumprir a legislação em vigor e os seus próprios estatutos, nomeadamente em relação ao funcionamento dos órgãos sociais.

Artigo 7º

Alunos

1 – É dado preferência aos maiores de 50 anos na frequência das Universidades da Terceira Idade, tendo em conta a não discriminação por motivos de género, escolaridade, convicções ideológicas e pessoais, da situação económica ou da condição social.

Artigo 8º

Professores/animadores

1 – As UTIs devem funcionar maioritariamente com professores/animadores voluntários maiores de 18 anos, incentivando deste modo o voluntariado social de acordo com a Lei 71/98 de 3 de Novembro. Deve-se estabelecer um acordo de voluntariado com os professores.

2 – Os professores podem ser alunos e vice-versa.

Artigo 9º

Atividades sociais

1 – As UTIs devem promover habitualmente atividades que visem o convívio, a promoção da saúde, a solidariedade, a cidadania e o apoio social entre os seniores e a comunidade.

Artigo 10º

Atividades formativas

1 – A componente educativa é feita em regime não-formal, sem fins de certificação, no contexto de formação ao longo da vida e privilegiando o voluntariado.

2 – As UTIs são autónomas na construção dos seus conteúdos programáticos.

3 – Porém, as UTIs devem proporcionar, pelo menos, três das seguintes áreas temáticas:

- a) Ciências Sociais, Humanas e de Cidadania.
- b) Novas Tecnologias e Informática.
- c) Artes e ofícios.
- d) Mobilidade e desporto.

3 – Os conteúdos programáticos devem privilegiar a divulgação do património cultural nacional, promover a mobilidade assim como incentivar a utilização das novas tecnologias pelos seniores.

4 – As UTIs podem criar um Conselho Pedagógico, que incluirá elementos da direção da associação, dos professores e dos alunos, para organizar a componente pedagógica da UTI.

5 – As UTIs podem nomear um Reitor, de entre os professores ou dirigentes, para representar a UTI.

Artigo 11º

Instalações

1 – As UTIs devem procurar dispor das seguintes instalações (que podem ser próprias, arrendadas ou cedidas):

- a) Sala de convívio.
- b) Salas de aulas, devidamente equipadas.
- c) Sala polivalente e/ou auditório.
- d) Ginásio e/ou piscina.
- e) Instalações administrativas e arrumos.
- f) Instalações sanitárias.

2 – Deve-se procurar que as instalações tenham condições de acessibilidade para os alunos.

Artigo 12º

Recursos Humanos

1 – As UTIs devem ter uma direção ou um núcleo de gestão, perfeitamente reconhecido e aceite.

2 – As UTIs, devem nomear um Coordenador, com funções de organização, representação e de animação, remunerado ou voluntário.

Artigo 13º

Organização

1 – Para a prossecução dos objetivos as UTIs devem procurar:

- a) Ter um horário abrangente, de preferência em horário laboral.
- b) Organizar atividades socioculturais durante, pelo menos, 9 meses em cada ano civil.
- c) Calendarizar e divulgar atempadamente as suas atividades.
- d) Promover intercâmbios com outras instituições congéneres.
- e) Criar novas atividades regularmente.
- f) Fomentar a participação de pessoas de diferentes culturas, saberes, idades e locais.

- g) Atender às reais necessidades dos alunos e, caso não as possa satisfazer, propor outras formas de apoio.
- h) Ter propinas ou mensalidades de valor que possibilitem a frequência da UTIs a todos os interessados, menos os de menor recursos.
- i) Manter um seguro escolar para os alunos.
- j) Disponibilizar um cartão de identificação do aluno e/ou professor.
- k) Sempre que possível, terem contabilidade organizada.
- l) Elaborarem um regulamento interno.
- m) Entregar aos professores voluntários um Programa de Voluntariado, onde conste os direitos e deveres do voluntário, assim como as condições do exercício deste voluntariado.

Artigo 14º

Financiamento

1 – São receitas das UTIs:

- a. As mensalidades dos alunos.
- b. Os donativos ou participações de particulares, de empresas ou do Estado.
- c. Os patrocínios.
- d. A prestação de serviços.

Artigo 15º

Reconhecimento

1 – Podem ser UTIs, todos os projetos que se reconheçam como tal e que respeitem as seguintes condições:

- 1. Serem uma associação legalmente constituída sem fins lucrativos ou instituições públicas.
- 2. Promoverem regularmente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio.
- 3. Que os destinatários destas atividades sejam maioritariamente seniores.
- 4. Promoverem o voluntariado entre e para os seniores.
- 5. Terem um seguro escolar para os alunos válido.

2 – Compete à RUTIS, mediante as normas aprovadas pelo Conselho Geral, reconhecer os projetos como UTIs.

Artigo 16º

UTIs permanentes

1 – São UTIs permanentes:

- a) As UTIs que respeitarem o artigo anterior e que disso fizerem prova.^t
- b) As UTIs com a inscrição feita na RUTIS e anuidade paga.
- c) As UTIs que desenvolvam atividades há mais de um ano.
- d) As UTIs com mais de 30 alunos e 5 atividades semanais.

Artigo 17º

UTIs provisórias

1 – São UTIs provisórias:

- a) As UTIs com menos de um ano de atividade.

**Este regulamento das decisões discutidas e aprovadas pelas 38 UTIs
Representadas na Reunião Magna do Conselho Geral das UTIs
a 18 de Outubro de 2007, em Almeirim.**

^t É prova o envio de cópia do Diário da República onde foi publicitada a associação, cópia do número de contribuinte e calendário de atividades.

ANEXO III:

Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde

CARTA DE OTTAWA

PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ottawa, novembro de 1986

A Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986, apresenta neste documento sua Carta de Intenções, que seguramente contribuirá para se atingir Saúde para Todos no Ano 2000 e anos subsequentes.

Esta Conferência foi, antes de tudo, uma resposta às crescentes expectativas por uma nova saúde pública, movimento que vem ocorrendo em todo o mundo. As discussões focalizaram principalmente as necessidades em saúde nos países industrializados, embora tenham levado em conta necessidades semelhantes de outras regiões do globo.

As discussões foram baseadas nos progressos alcançados com a Declaração de Alma-Ata para os Cuidados Primários em Saúde, com o documento da OMS sobre Saúde Para Todos, assim como com o debate ocorrido na Assembleia Mundial da Saúde sobre as ações intersectoriais necessárias para o setor.

PROMOÇÃO DA SAÚDE

Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.

PRÉ-REQUISITOS PARA A SAÚDE

As condições e os recursos fundamentais para a saúde são:

Paz – Habitação – Educação – Alimentação – Renda – ecossistema estável – recursos sustentáveis – justiça social e equidade.

O incremento nas condições de saúde requer uma base sólida nestes pré-requisitos básicos.

DEFESA DE CAUSA

A saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida. Fatores políticos, económicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos podem tanto favorecer como prejudicar a saúde. As ações de promoção da saúde objetivam, através da defesa da saúde, fazer com que as condições descritas sejam cada vez mais favoráveis.

CAPACITAÇÃO

Alcançar a equidade em saúde é um dos focos da promoção da saúde. As ações de promoção da saúde objetivam reduzir as diferenças no estado de saúde da população e assegurar oportunidades e recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar completamente seu potencial de saúde. Isto inclui uma base sólida: ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais sadia. As pessoas não podem realizar completamente seu potencial de saúde se não forem capazes de controlar os fatores determinantes de sua saúde, o que se aplica igualmente para homens e mulheres.

MEDIAÇÃO

Os pré-requisitos e perspectivas para a saúde não são assegurados somente pelo setor da saúde. Mais importante, a promoção da saúde demanda uma ação coordenada entre todas as partes envolvidas: governo, setor saúde e outros setores sociais e económicos, organizações voluntárias e não-governamentais, autoridades locais, indústria e *média*. As pessoas, em todas as esferas da vida, devem envolver-se neste processo como indivíduos, famílias e comunidades. Os profissionais e grupos sociais, assim como o pessoal de saúde, têm a responsabilidade maior na mediação entre os diferentes, em relação à saúde, existentes na sociedade.

As estratégias e programas na área da promoção da saúde devem se adaptar às necessidades locais e às possibilidades de cada país e região, bem como levar em conta as diferenças em seus sistemas sociais, culturais e económicos.

SIGNIFICADO DAS AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: CONSTRUINDO POLÍTICAS PÚBLICAS SAUDÁVEIS

A promoção da saúde vai além dos cuidados de saúde. Ela coloca a saúde na agenda de prioridades dos políticos e dirigentes em todos os níveis e setores, chamando-lhes a atenção para as consequências que suas decisões podem ocasionar no campo da saúde e a aceitarem suas responsabilidades políticas com a saúde.

A política de promoção da saúde combina diversas abordagens complementares, que incluem legislação, medidas fiscais, taxações e mudanças organizacionais. É uma ação coordenada que aponta para a equidade em saúde, distribuição mais equitativa da renda e políticas sociais. As ações conjuntas contribuem para assegurar bens e serviços mais seguros e saudáveis, serviços públicos saudáveis e ambientes mais limpos e desfrutáveis.

A política de promoção da saúde requer a identificação e a remoção de obstáculos para a adoção de políticas públicas saudáveis nos setores que não estão diretamente ligados à saúde. O objetivo maior deve ser indicar aos dirigentes e políticos que as escolhas saudáveis são as mais fáceis de realizar.

CRIANDO AMBIENTES FAVORÁVEIS

Nossas sociedades são complexas e inter-relacionadas. Assim a saúde não pode estar separada de outras metas e objetivos. As inextricáveis ligações entre a população e seu meio-ambiente constituem a base para uma abordagem socioecológica da saúde. O princípio geral orientador para o mundo, as nações, as regiões e até mesmo as comunidades é a necessidade de encorajar a ajuda recíproca – cada um a cuidar de si próprio, do outro, da comunidade e do meio-ambiente natural. A conservação dos recursos naturais do mundo deveria ser enfatizada como uma responsabilidade global.

Mudar os modos de vida, de trabalho e de lazer tem um significativo impacto sobre a saúde. Trabalho e lazer deveriam ser fontes de saúde para as pessoas. A organização social do trabalho deveria contribuir para a constituição de uma sociedade mais saudável.

A promoção da saúde gera condições de vida e trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis.

O acompanhamento sistemático do impacto que as mudanças no meio-ambiente produzem sobre a saúde – particularmente, nas áreas de tecnologia, trabalho, produção de energia e urbanização – é essencial e deve ser seguido de ações que assegurem benefícios positivos para a saúde da população. A proteção do meio-ambiente e a conservação dos recursos naturais devem fazer parte de qualquer estratégia de promoção da saúde.

REFORÇANDO A AÇÃO COMUNITÁRIA

A promoção da saúde trabalha através de ações comunitárias concretas e efetivas no desenvolvimento das prioridades, na tomada de decisão, na definição de estratégias e na sua implementação, visando a melhoria das condições de saúde. O centro deste processo é o incremento do poder das comunidades – a posse e o controle dos seus próprios esforços e destino.

O desenvolvimento das comunidades é feito sobre os recursos humanos e materiais nelas existentes para intensificar a autoajuda e o apoio social, e para desenvolver sistemas flexíveis de reforço da participação popular na direção dos assuntos de saúde. Isto requer um total e contínuo acesso à informação, às oportunidades de aprendizado para os assuntos de saúde, assim como apoio financeiro adequado.

DESENVOLVENDO HABILIDADES PESSOAIS

A promoção da saúde apoia o desenvolvimento pessoal e social através da divulgação de informação, educação para a saúde e intensificação das habilidades vitais. Com isso, aumentam as opções disponíveis para que as populações possam exercer maior controlo sobre sua própria saúde e sobre o meio-ambiente, bem como fazer opções que conduzam a uma saúde melhor.

É essencial capacitar as pessoas para aprender durante toda a vida, preparando-as para as diversas fases da existência, o que inclui o enfrentamento das doenças crónicas e causas externas. Esta tarefa deve ser realizada nas escolas, nos lares, nos locais de trabalho e em outros espaços comunitários. As ações devem se realizar através de organizações educacionais, profissionais, comerciais e voluntárias, bem como pelas instituições governamentais.

REORIENTAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SAÚDE

A responsabilidade pela promoção da saúde nos serviços de saúde deve ser compartilhada entre indivíduos, comunidade, grupos, profissionais da saúde, instituições que prestam serviços de saúde e governos. Todos devem trabalhar juntos, no sentido de criarem um sistema de saúde que contribua para a conquista de um elevado nível de saúde.

O papel do setor saúde deve mover-se, gradativamente, no sentido da promoção da saúde, além das suas responsabilidades de prover serviços clínicos e de urgência. Os serviços de saúde precisam adotar uma postura abrangente, que perceba e respeite as peculiaridades culturais. Esta postura deve apoiar as necessidades individuais e comunitárias para uma vida

mais saudável, abrindo canais entre o setor saúde e os setores sociais, políticos, económicos e ambientais.

A reorientação dos serviços de saúde também requer um esforço maior de pesquisa em saúde, assim como de mudanças na educação e no ensino dos profissionais da área da saúde. Isto precisa levar a uma mudança de atitude e de organização dos serviços de saúde para que focalizem as necessidades globais do indivíduo, como pessoa integral que é.

VOLTADOS PARA O FUTURO

A saúde é construída e vivida pelas pessoas dentro daquilo que fazem no seu dia-a-dia: onde elas aprendem, trabalham, divertem-se e amam. A saúde é construída pelo cuidado de cada um consigo mesmo e com os outros, pela capacidade de tomar decisões e de ter controlo sobre as circunstâncias da própria vida, e pela luta para que a sociedade ofereça condições que permitam a obtenção da saúde por todos os seus membros.

Cuidado, holismo e ecologia são temas essenciais no desenvolvimento de estratégias para a promoção da saúde. Além disso, os envolvidos neste processo devem ter como guia o princípio de que em cada fase do planeamento, implementação e avaliação das atividades de promoção da saúde, homens e mulheres devem participar como parceiros iguais.

COMPROMISSOS COM A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Os participantes desta Conferência comprometem-se a:

- atuar no campo das políticas públicas saudáveis e advogar um compromisso político claro em relação à saúde e à equidade em todos os setores;
- agir contra a produção de produtos prejudiciais à saúde, a degradação dos recursos naturais, as condições ambientais e de vida não-saudáveis e a má-nutrição; e centrar sua atenção nos novos temas da saúde pública, tais como a poluição, o trabalho perigoso e as questões da habitação e dos assentamentos rurais;
- atuar pela diminuição do fosso existente, quanto às condições de saúde, entre diferentes sociedades e distintos grupos sociais, bem como lutar contra as desigualdades em saúde produzidas pelas regras e práticas desta mesma sociedade;
- reconhecer as pessoas como o principal recurso para a saúde; apoiá-las e capacitá-las para que se mantenham saudáveis a si próprias, às suas famílias e amigos, através de financiamentos e/ou outras formas de apoio; e aceitar a comunidade como porta-voz essencial em matéria de saúde, condições de vida e bem-estar;

- reorientar os serviços de saúde e os recursos disponíveis para a promoção da saúde; incentivar a participação e colaboração de outros setores, outras disciplinas e, mais importante, da própria comunidade;

- reconhecer a saúde e sua manutenção como o maior desafio e o principal investimento social dos governos; e dedicar-se ao tema da ecologia em geral e das diferentes maneiras de vida;

- a Conferência conclama a todos os interessados juntar esforços no compromisso por uma forte aliança em torno da saúde pública.

POR UMA AÇÃO INTERNACIONAL

A Conferência conclama a OMS e outras organizações internacionais para a defesa da promoção da saúde em todos os fóruns apropriados e para o apoio aos países no estabelecimento de estratégias e programas para a promoção da saúde.

A Conferência está firmemente convencida de que se as pessoas, as ONGs e organizações voluntárias, os governos, a OMS e demais organismos interessados, juntarem seus esforços na introdução e implementação de estratégias para a promoção da saúde, de acordo com os valores morais e sociais que formam a base desta Carta, a Saúde Para Todos no Ano 2000 será uma realidade!

ANEXO IV:

Formulário informativo sobre o estudo

Informações

A disciplina de “Memória ativa voltada para a Capacitação Social” faz parte de um projeto de investigação de doutoramento em Ciências da Educação da Universidade de Évora.

Trata-se de uma ação educativa/pedagógica, assente numa Pedagogia para Adultos, desenvolvida conforme o perfil e as necessidades dos participantes, com base no reconto (oral e escrito) e nas experiências de vida, com o fim de treinar e desenvolver competências que capacitem socialmente a pessoa para um envelhecimento ativo e, assim, melhorar a sua qualidade de vida.

O resultado desta pesquisa visa o grau de satisfação aquando da participação neste projeto que constará da aplicação de questionários, reconto e escrita e na filmagem da técnica do espelhamento durante algumas sessões, coordenadas pela investigadora.

As informações prestadas serão classificadas como confidenciais, preservando a identidade e privacidade do participante.

A participação nesta disciplina (projeto) será voluntária, estando o participante à vontade para pedir esclarecimentos e retirar-se do estudo, em qualquer fase, sem que isso implique dano, custo ou penalização.

A seguir, um breve resumo do programa (parte teórica) a ser desenvolvido e trabalhado.

PROGRAMA

Linhas Estruturantes

O programa/modelo implementado neste projeto tem por base o Manual Lena^u (2007) e visa, por meio das experiências vivenciadas do indivíduo, das suas capacidades e conhecimentos adquiridos ao longo da vida, enriquecer estas capacidades e manter o património afetivo e intelectual conquistado, no sentido de desenvolver competências da terceira dimensão^v. Tal é uma das formas de manter as capacidades cognitivas do idoso, através de exercícios que se apoiam na atividade cerebral e, conseqüentemente, melhoram a memória. O objetivo geral deste exercício é promover a capacitação social dos idosos.

Apresentamos três blocos básicos com os seus conteúdos gerais. O primeiro bloco (Bloco A) é uma breve formação teórico-prática sobre a técnica a ser utilizada: técnica do espelhamento mediatizado, tendo como instrumento principal o “Reconto”. O Bloco B refere-se à comunicação interpessoal que envolve o treino de habilidades sociais, nomeadamente a empatia, a assertividade, a autoestima e a resiliência. No Bloco C, trabalhamos a “Extensibilidade de Si” com base na aquisição de competências da terceira dimensão, como o pedir ajuda, o ajudar o outro, a escuta ativa e o *face to face*, que compõem um conjunto de estratégias e respostas que levam o indivíduo ao sucesso nas relações interpessoais, sem prejuízo dos outros. Obviamente que os blocos estão divididos apenas por uma questão didática, porém, à medida que avançamos, a nossa intenção é teorizarmos a partir da prática experienciada.

É nossa intenção avaliar o projeto por meio de questionários a fim de “ouvirmos” a opinião dos intervenientes deste processo. No final da intervenção deste projeto, far-se-á um questionário para verificarmos o impacto da ação educativa/pedagógica a nível de satisfação e da aquisição de novas competências para a capacitação social.

Segundo o Manual Lena (2007), são geradas informações-chave sobre recursos individuais que estão no subconsciente das pessoas e que podem, no treino de habilidades

^u É um projeto de cooperação internacional que criou e desenvolveu um modelo de oportunidades de aprendizagem para idosos, chamado de *Empowerment curriculum* “a aprendizagem é uma experiência social centrada no processo de ação, reflexão, comunicação, cooperação para resolver problemas” (p. 16).

^v São competências comuns a diversas atividades, uma vez que são transferíveis de função para função e, principalmente, porque têm a ver com as capacidades de gerir recursos do Eu (*competências intrapessoais*: atitudes positivas para consigo mesmo e habilidades para gerir dinamismo intrapsíquico – autoconhecimento, autoestima, autorrealização – é a otimização dos recursos internos e a perceção de si mesmo com o fim de ser bem-sucedido na vida pessoal; de *relacionamento interpessoal*: implicam as capacidades para operacionalizar conhecimentos sobre os outros – empatia, assertividade – são atitudes positivas e, ao mesmo tempo, habilidades sociais para gerir as interações, com o fim de ser bem-sucedido socialmente).

sociais e de competências, através da Renomeação de Experiências vivenciadas, levar o indivíduo à transcendência, o que proporciona uma aprendizagem futura e para a vida.

Entendemos que a velhice é uma fase para novas expectativas, pois a aprendizagem ao longo da vida, quando renomeada, oferece uma alteração na percepção sobre a vida, transformando-se num “olhar para frente”.

BLOCO A

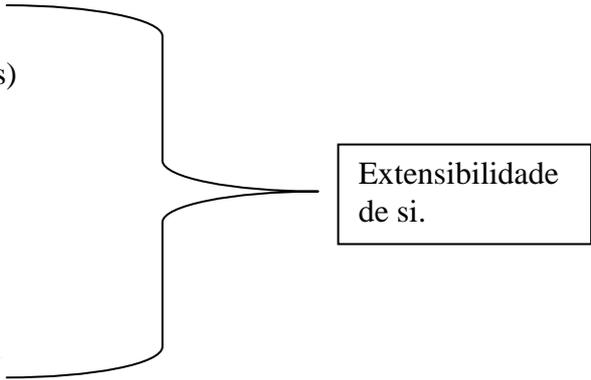
1. A Técnica do Espelhamento Mediatizado.
 - 1.1 Considerações gerais.
 - 1.2 A técnica do espelhamento e os seus fundamentos metodológicos.
 - 1.3 Os pressupostos teóricos do espelhamento.
 - 1.3.1 O espelhamento como técnica de acesso ao transcendental.
 - 1.4 Os pressupostos práticos para a aplicação da técnica do espelhamento.
2. O Reconto.

BLOCO B

1. A comunicação interpessoal/habilidades sociais.
 - 1.1 Autoestima
 - 1.2 Empatia.
 - 1.3 Assertividade.
 - 1.4 Resiliência.

BLOCO C

1. Competências da terceira dimensão.
 - 1.1 Pedir ajuda (explicitar necessidades)
 - 1.2 Criar a confiabilidade.
 - 1.3 Ajudar o outro.
 - 1.4 Levar a refletir e a criticar.
 - 1.5 Criar momentos de face a face.
 - 1.6 Criar momentos para ouvir o outro.



Extensibilidade de si.

DESENHO DAS SESSÕES (semanal – 60 minutos para a Universidade Sénior de Évora e de 90 minutos para a Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz).

1. Diálogo inicial: relembrar a sessão anterior e contar o que se passou de importante na semana.

2. Atividade: relacionada com os conteúdos especificados a desenvolver conforme o programa e/ou sessão prática com a utilização da técnica do espelhamento.
3. Diálogo final: conversa sobre a sessão (atividades realizadas). Transferir para a vida diária.

Quando surgir uma questão, um sentimento marcante, parar para refletir a fim de compreender melhor (com a ajuda do par – espelhando-se).

4. Encerramento.

ANEXO V:

Termo de consentimento livre e esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____ declaro para os devidos fins que concordo em participar, por livre e espontânea vontade, como colaborador(a) na investigação de campo a ser realizada pela doutoranda Daniela Indago Leandro, como parte do doutoramento em Ciências da Educação pela Universidade de Évora.

Esta pesquisa tem como objetivo ajudar os seniores a adquirirem competências, a terem confiança e autonomia para se capacitarem socialmente.

Tendo conhecimento que o resultado desta pesquisa visa o grau de satisfação das pessoas aquando da participação de uma ação educativa/pedagógica, assente numa Pedagogia para Adultos, desenvolvida conforme as necessidades dos participantes.

Declaro, ainda, estar ciente de que esta pesquisa constará da aplicação de questionários e na filmagem da técnica do espelhamento durante as sessões, coordenados pela investigadora.

Ainda:

Que a minha participação não acarretará risco para a minha saúde;

Que as informações prestadas por mim serão classificadas como confidenciais;

Que ao estudo interessam as respostas obtidas nos questionários e na filmagem da técnica do espelhamento, sem a identificação individual, preservando a minha privacidade.

Finalmente, que a minha participação será voluntária e que estarei à vontade para pedir esclarecimento e para me retirar do estudo, em qualquer fase, sem que isso implique em qualquer dano, custo ou penalização à minha pessoa.

(Évora) (Reguengos de Monsaraz), ____/____/2010.

Colaborador

Investigador

ANEXO VI:

Questionário sobre o perfil dos colaboradores

Projeto de Investigação

Questionário

O presente questionário foi elaborado no âmbito do projeto de investigação de doutoramento, no domínio científico das Ciências da Educação pela Universidade de Évora.

Trata-se de um instrumento de recolha de dados para um trabalho de investigação de campo a ser realizado pela doutoranda Daniela Indago Leandro e tem como objetivo ajudar os seniores a adquirirem competências, confiança e autonomia para se capacitarem socialmente.

As instruções das respostas às questões colocadas são fornecidas durante o questionário.

Informa-se que o questionário é individual, anónimo e confidencial. Não existem respostas corretas ou erradas, o questionário pretende simplesmente conhecer a opinião de cada respondente.

Agradeço a sua atenção e colaboração.

A investigadora

Daniela Indago Leandro

Évora, outubro de 2010.

Reguengos de Monsaraz, janeiro de 2011.

I - Caracterização demográfica e social**1. Género:** Feminino Masculino**2. Idade:** [___] anos**3. Estado civil:** Solteiro Casado Divorciado Viúvo**4. Habilitações Literárias** Sem escolaridade 1º Ciclo do Ensino Básico 2º Ciclo do Ensino Básico 3º Ciclo do Ensino Básico Ensino Secundário Bacharelato Licenciatura Outra: _____**5. Qual foi a sua área de atividade profissional? (Especifique a atividade laboral)** Agricultura: _____ Comércio: _____ Serviços: _____ Transporte: _____ Construção Civil: _____ Educação: _____ Saúde: _____ Outra: _____**6. Qual a sua ocupação atual? _____****7. Com quem vive?** Sozinho Com o cônjuge Com os filhos Outros Especifique: _____**8. Tem doença crónica relacionada com:** Doença do coração

- Doença circulatória
- Hipertensão arterial
- Diabetes Mellitus
- Osteoporose
- Aparelho locomotor
- Aparelho respiratório
- Sistema nervoso
- Outra Especifique: _____

II – Envelhecimento ativo pela atividade ocupacional

Habitualmente pratica alguma atividade ocupacional?

- Sim
- Não

Se sim, com que frequência?

- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- Mais de 4 vezes por dia

Durante quanto tempo?

- ≥ 1 hora
- 1 – 2 horas
- 2 – 3 horas
- Mais de 3 horas

Que tipo de atividade ocupacional pratica?

III – Envelhecimento ativo pelo exercício físico

1. Habitualmente pratica algum exercício físico?

- Sim
- Não

Se sim, com que frequência?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- Mais de 4 vezes por semana

Durante quanto tempo?

- ≤ 15 minutos
- 16 – 30 minutos
- 31 – 45 minutos
- 46 – 60 minutos
- ≥ 61 minutos

Que tipo de exercício pratica?

IV – Caracterização da qualidade de vida e bem-estar

(Versão Portuguesa do EASYcare – Sistema de Avaliação de Idosos)

Qualidade de vida percebida pelo sujeito

1. Considera que a sua saúde é...

- Excelente
- Muito boa
- Boa
- Razoável
- Fraca

2. Sente-se sozinho?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre

3. Em geral, diria que a sua habitação é...

- Excelente
- Muito boa
- Boa
- Razoável
- Fraca

Escala Geriátrica de depressão

4. Sente-se, em geral, satisfeito com a sua vida?

- Sim
- Não

5. Sente que a sua vida é vazia?

- Sim
- Não

6. Tem medo de que alguma coisa má lhe vai acontecer?

- Sim
- Não

7. Sente-se feliz durante a maior parte do tempo?

- Sim
- Não

V- Escala de satisfação com a vida – SWLS

Encontra, a seguir, cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7, abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada item colocando o número apropriado na linha que precede cada um deles. Eis a escala de 7 pontos:

- 1- totalmente em desacordo
- 2- em desacordo
- 3- mais ou menos em desacordo
- 4- nem de acordo nem em desacordo
- 5- mais ou menos de acordo
- 6- de acordo
- 7- totalmente de acordo

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1- Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2- As minhas condições de vida são excelentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3- Estou satisfeito com a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4- Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5- Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

(Questionário adaptado de Páscoa, P. M. G. (2008). *A Importância do Envelhecimento Ativo na Saúde do Idoso*. Monografia. Universidade Fernando Pessoa. Porto. Portugal).

ANEXO VII:

Questionário Final

Caro colaborador,

Chegados ao final do nosso projeto, como elemento fundamental deste estudo, solicito que dê a sua opinião, sem juízo de valor, às afirmações que se apresentam na primeira parte deste questionário e, de uma forma sintética, que exprima as suas sensações na segunda parte.

Continue a manter o anonimato.

Fico-lhe grata pela sua disponibilidade.

A investigadora.

Questionário para a Avaliação Global da Ação Educativa/Pedagógica

Parte I

Classifique os itens na escala de 1 a 5:

1 = Mau 2 = Fraco 3 = Razoável 4 = Bom 5 = Muito Bom

Assinale com uma cruz (X)

De um modo geral, como considera...	
1- A importância do projeto.	1 2 3 4 5
2- O modo como as habilidades sociais foi abordado.	1 2 3 4 5
3- O modo como as competências da terceira dimensão foi abordado.	1 2 3 4 5
4- A minha participação neste projeto.	1 2 3 4 5
5- A satisfação das suas expectativas iniciais.	1 2 3 4 5
6- Os resultados alcançados.	1 2 3 4 5
7- A duração do projeto.	1 2 3 4 5
8- Os conhecimentos teóricos transmitidos.	1 2 3 4 5
9- A técnica utilizada (Técnica do Espelhamento) nas sessões.	1 2 3 4 5
10- O instrumento (Reconto) utilizado para desenvolver a técnica do espelhamento.	1 2 3 4 5
11- A utilidade prática e adequação da técnica do espelhamento no projeto.	1 2 3 4 5
Como considero...	
12- A minha “atenção/concentração” no início do projeto.	1 2 3 4 5
13- A minha “atenção/concentração” no término do projeto.	1 2 3 4 5
14- A minha “memória” no início do projeto.	1 2 3 4 5
15- A minha “memória” no término do projeto.	1 2 3 4 5
16- O exercício do meu “pensamento” no início do projeto.	1 2 3 4 5
17- O exercício do meu “pensamento” no término do projeto.	1 2 3 4 5
Durante o projeto como senti o meu nível de...	
18- Autoestima.	1 2 3 4 5
19- Empatia.	1 2 3 4 5
20- Assertividade.	1 2 3 4 5
21- Resiliência.	1 2 3 4 5
Como considero...	
22- As minhas competências pessoais no início do projeto.	1 2 3 4 5
23- As minhas competências pessoais no término do projeto.	1 2 3 4 5
24- A minha capacidade de escuta ativa no início do projeto.	1 2 3 4 5
25- A minha capacidade de escuta ativa no término do projeto.	1 2 3 4 5
26- A minha capacidade de comunicar no início do projeto.	1 2 3 4 5
27- A minha capacidade de comunicar no término do projeto.	1 2 3 4 5
28- A capacidade de expressar a minha opinião pessoal no início do projeto.	1 2 3 4 5
29- A capacidade de expressar a minha opinião pessoal no término do projeto.	1 2 3 4 5
30- A minha capacidade de refletir no início do projeto.	1 2 3 4 5
31- A minha capacidade de refletir no término do projeto.	1 2 3 4 5
32- A minha capacidade de criticar no início do projeto.	1 2 3 4 5
33- A minha capacidade de criticar no término do projeto.	1 2 3 4 5

34- A minha capacidade de ajudar no início do projeto.	1 2 3 4 5
35- A minha capacidade de ajudar no término do projeto.	1 2 3 4 5
36- A minha capacidade de pedir ajuda no início do projeto.	1 2 3 4 5
37- A minha capacidade de pedir ajuda no término do projeto.	1 2 3 4 5
38- A minha capacidade de compreender expressões e gestos não-verbais no início do projeto.	1 2 3 4 5
39- A minha capacidade de compreender expressões e gestos não-verbais no término do projeto.	1 2 3 4 5
40- A minha motivação para a participação no projeto.	1 2 3 4 5
41- Como senti a motivação e a participação dos colegas no projeto.	1 2 3 4 5
Como considero...	
42- O meu relacionamento com os colegas do projeto.	1 2 3 4 5
43- O meu relacionamento com o investigador.	1 2 3 4 5
44- Como senti o relacionamento entre os outros colegas.	1 2 3 4 5
45- Como vi o relacionamento entre o investigador e os outros colegas.	1 2 3 4 5
Como considero...	
46- A minha comunicação interpessoal, no meu dia a dia ao início do projeto.	1 2 3 4 5
47- A minha comunicação interpessoal, no meu dia a dia no término do projeto.	1 2 3 4 5
48- O meu autocontrolo no término do projeto.	1 2 3 4 5
49- A minha autoestima no término do projeto.	1 2 3 4 5
50- A minha autocrítica no término do projeto.	1 2 3 4 5
51- A minha autonomia no término do projeto.	1 2 3 4 5
52- A minha “compreensão de si” no término do projeto.	1 2 3 4 5
53- A minha compreensão do outro no término do projeto.	1 2 3 4 5
54- A minha compreensão do mundo no término do projeto.	1 2 3 4 5
55- A minha realização pessoal no término do projeto.	1 2 3 4 5

Grelha de Competências da Terceira Dimensão
Assinale com uma cruz (X)

Competências	As que mais desenvolvi	As que menos desenvolvi	As mais importantes
1- Pedir Ajuda			
2- Ajudar o outro			
3- Criar confiabilidade			
4- Levar a refletir e a criticar			
5- Criar momentos de face a face			
6- Criar momentos para ouvir o outro			

Interesse em continuar este estudo de treino e desenvolvimento de capacitação social numa investigação longitudinal:

Sim

Não

II Parte

Face a esta experiência que vivenciou neste projeto, nomeadamente durante e/ou com a utilização da técnica do espelhamento:

- 1- O que sentiu?
- 2- O que é que descobriu em si?
- 3- O facto de estar ao “lado do outro” trouxe-me transformações, ganhos? Comente.
- 4- Ficou mais atento ao que os outros dizem e/ou exprimem (linguagem não-verbal) no dia-a-dia? Comente.
- 5- Conseguiu (re) lembrar factos e situações da sua própria vida de modo a “ver com outro olhar” após o treino de habilidades e competências sociais? Comente.

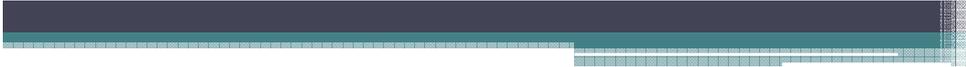
(Questionário adaptado de Jardim, M. J. A. (2007). *Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais: estudo para a promoção do sucesso académico*. Tese de Doutoramento. Universidade do Aveiro. Aveiro: Portugal.)

ANEXO VIII:

Desenvolvimento das aulas nas Universidades Seniores

ANEXO VIII.1:

A Técnica do Espelhamento



1

Técnica do Espelhamento

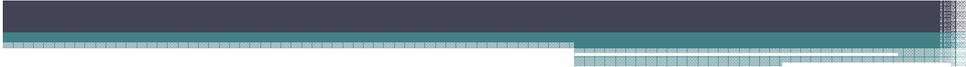
Espelhamento é um recurso técnico de índole relacional, é muito antigo e tem sido utilizado de diversos modos e em diferentes culturas e sociedades .



2

Técnica do Espelhamento

Jogo de espelhos – o autor Luís Barbosa é responsável pela introdução de uma metodologia aplicada na investigação em geral e nos domínios das Ciências da Educação.



3

Técnica do Espelhamento

Através do espelhamento o Homem assume-se mediador do conhecimento.



4

Técnica do Espelhamento

A Técnica do Espelhamento pode ser utilizada, junto dos profissionais, para introduzir práticas de reflexão sistemática, fazendo-os passar, em tempo controlado, da mera descrição factual dos fenómenos para a utilização da análise naturalista, procurando, depois, que cheguem à análise crítica.

5

Técnica do Espelhamento

- funda-se na relação dialógica.
- funda-se na reformulação sistemática dos protocolos de observação elaborados e sustenta-se na renovação constante dos discursos analíticos.

trata-se de questões da Renomeação de Experiências

6

Técnica do Espelhamento

- a processologia é concebida em espiral e está ligada ao nível do entendimento e da compreensão com que os espelhados se referem aos factos e fenómenos analisados.
- todo o processo evolui com base na tomada de consciência manifestada por quem se espelha.

passando por diferentes estádios de entendimento até à compreensão dos fenómenos

7

Técnica do Espelhamento

- pôr em prática a técnica:

1º escolha do par.

2º aproximação e aceitação negociada dos objetivos das análises.

3º maturação da linguagem emitida pela positiva, sem juízos de valor.

processo interativo

8

Técnica do Espelhamento

- os espelhados evoluem da observação para a ação e, da ação, para a avaliação.

processo das renovação das experiências

9

Técnica do Espelhamento

efeitos da presença do outro Eu proporciona o desenvolvimento de competências	- de iniciativa
	- de decisão
	- de observação
	- de implicação
	- de tolerância
	- de partilha
	- de responsabilização
	- de reflexão
	- de espírito crítico

10

Técnica do Espelhamento

- O Espelhamento permite a “renomeação do já dito”.



exercício de uma atividade que recorre à memorização

- atualização da memória
- tomada de consciência

11

Técnica do Espelhamento

- RE - mergulhar fundo na consciência
 - reinterpretar

↓

dar novo nome às coisas

↓

passar dos objetos a objetos/objetivados
= apropriar-se do Mundo por interesse e vontade própria.

12

Técnica do Espelhamento

- RE – instrumento formativo para a capacitação social.
 - quem revive as suas experiências, nunca o faz da mesma maneira.
 - partilhar com o “par” ensaios de escrita sob a forma de “contos naturais”, projetam sobre si um efeito de “espelho dobrado”, que faz com que mude de perspetiva face ao objeto que se quer estudar.

13

Técnica do Espelhamento

- permite passar do empirismo desconexo ao conhecimento científico.

Transcende-se

- técnica fenomenológica transcendental.
- permite tornar mais reflexivos e acede-se com mais facilidade à atitude crítica.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Barbosa, L. M. *et al.* (2010). *Desenvolvimento Humano e Profissionalidade – Seminários MIDOST*. (Coleção UI&DE). Lisboa: Âncora Editora.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.
- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) et al. (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Leandro, D. I. (2006). *A Atitude Diagnóstica no Ensino Profissional e a Técnica do Espelhamento enquanto Instrumentos para o Desenvolvimento Humano*. Dissertação de mestrado. Universidade de Évora, Évora, Portugal.

ANEXO VIII.2:

Reconto

1

Reconto

“A leitura é uma das formas de questionar a realidade”. (Martins, 2007)

“O reconto promove o desenvolvimento das capacidades cognitivas, linguísticas e sociais”. (Martins, 2007)

2

Reconto

- a) o reconto deve ser coerente, completo e compreensível;
- b) deve referir todas as ideias importantes do texto, assim como as ideias secundárias;
- c) tens liberdade para incluir frases que resumam partes do texto;
- d) podes acrescentar elementos ao texto;
- e) podes fazer comentários.

3

Resumo vs Reconto

Resumo	Reconto
1- Procura o essencial	1- Contém as ideias e os factos que o narrador selecionar.
2- Deve ser breve e objetivo	2- Procura criar suspense para manter o receptor interessado.
3- Não refere pormenores	3- Refere pormenores.
4- Não pode ter diálogos ou comentários	4- Pode ter diálogos ou comentários.
5- Respeita a ordem do texto	5- Não respeita, obrigatoriamente, a ordem dos acontecimentos.
6- Sintetiza as ideias e/ou os acontecimentos mais importantes	6- A versão da história é a de quem a conta.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.
- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) et al. (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Martins, E. M. C. (2007). *Ler Sophia de Mello Breyner Andersen no Contexto Educativo – Uma experiência de formação de professores*. Chamusca: Editora Cosmos.

ANEXO VIII.3:

Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

1 Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

- estão relacionadas à melhor qualidade de vida, abrangendo a saúde e o bem-estar das pessoas.
- só é possível otimizar e desenvolver competências pessoais, interpessoais e sociais se nos encontrarmos em boas condições físicas e mentais.
- para desenvolvermos competências é preciso querer, acreditar e ter capacidade para tal.
- contribui para uma conduta bem-sucedida na vida quotidiana.

2 Conceitos Básicos

- **Habilidades sociais** - são os comportamentos sociais apresentados pela pessoa (verbais e não-verbais) que ocorrem em uma situação interpessoal específica, que inclui variáveis de cultura e que resultam em desfechos sociais importantes.

Formam um elo entre a pessoa e o seu ambiente.

2.1

Conceitos Básicos

➤ **Habilidades sociais educativas/respostas sociais**

- Verbais:
- pedir ajuda/informação;
 - fazer e responder perguntas;
 - demonstrar empatia;
 - expressar sentimento de satisfação ou insatisfação;
 - receber crítica justificada;
 - iniciar e manter conversação;
 - recusar solicitação indesejável;
 - desculpar-se ou admitir ignorância;
 - defender os próprios direitos;
 - convidar.

2.1

Conceitos Básicos

➤ **Habilidades sociais educativas/respostas sociais**

- Não-verbais:
- contacto visual adequado;
 - gestos e expressões;
 - postura.

2.2

Conceitos Básicos

- **Habilidades sociais básicas:**
 - observar; escutar; dar e receber; contacto visual; volume da voz; gestos.
- **Habilidades de autocontrole:**
 - auto-observação; estabelecer objetivos realistas e concretos; estabelecer padrões realistas; autoesforço.

3

Conceitos Básicos

Competência – é uma ação cognitiva, afetiva e social que se torna visível em práticas e ações que se exercem sobre o conhecimento, sobre o outro e sobre a realidade.

3.1

Conceitos Básicos

➤ **Competências Pessoais e Sociais:**

(adquiridas através das relações interpessoais – comunicação interpessoal)

- Comunicação Interpessoal: capacidade de entendimento entre pessoas através do diálogo. Este entendimento pressupõe que duas ou mais pessoas produzam e, ao mesmo tempo, interpretem significados, construindo, em comum, um entendimento recíproco.

3.1

Conceitos Básicos

- **Competência Pessoal**: está relacionada com a capacidade de gerir os recursos da pessoa, de *self*. Estas competências são adquiridas, fundamentalmente, na interação com os outros de maneira informal.

3.2

Conceitos Básicos

- **Competência Social** - refere-se à capacidade da pessoa em organizar as suas habilidades sociais de forma coerente, integrando crenças, pensamentos, sentidos e metas, numa situação concreta, de modo a ser bem-sucedido no contexto e na cultura em que está inserido e nas interações com as outras pessoas.

4

Conceitos Básicos

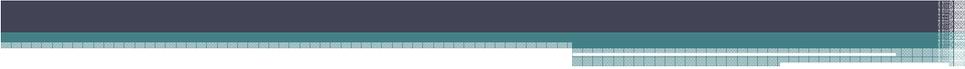
- **Competências sociais positivas nas interações com outras pessoas.**
 - aceitação dos outros;
 - julgamento positivo por outros significantes;
 - relação com os outros;
 - autocontrole;
 - sociais académicas;
 - ajustamento;
 - asserção.

Conceitos Básicos

- **Competências da Terceira Dimensão** - (também chamadas de competências transversais) – são comuns a diversas atividades e tem a ver com as capacidades de gerir os recursos do Eu (competência intrapessoal), de relacionamento interpessoal.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Barbosa, L. M. *et al.* (2010). *Desenvolvimento Humano e Profissionalidade – Seminários MIDOST*. (Coleção UI&DE). Lisboa: Âncora Editora.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de <http://www.teresianaatj.net>.
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&Ing=pt&nrm=iso. ISSN 1808-5687.



BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção.* (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações.* Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência.* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino.* Lisboa: Climepsi Editores.
- Leandro, D. I. (2006). *A Atitude Diagnóstica no Ensino Profissional e a Técnica do Espelhamento enquanto Instrumentos para o Desenvolvimento Humano.* Dissertação de mestrado. Universidade de Évora, Évora, Portugal.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva.* Porto: Editora Asa.

ANEXO VIII.4:

Treino de Habilidades Sociais

1 Treino de Habilidades Sociais

- As pessoas aprendem a modificar crenças irracionais e a identificar processos distorcidos de pensamento.
- As pessoas modificam formas rígidas e estereotipadas de pensamento, substituindo-as por formas mais flexíveis de resolução de problemas.

2 Treino de Habilidades Sociais

- **Objetivo geral do treino:** consiste em permitir às pessoas que tenham eleição sobre as suas atuações.
- **Objetivos específicos:-** melhoria da afetividade interpessoal e a melhoria geral da qualidade de vida.
 - ensinar estratégias e habilidades interpessoais às pessoas com a intenção de melhorar a sua competência interpessoal individual.
- **Técnica principal:** Relação de Ajuda.
Necessita de participação ativa.

3 Treino de Habilidades Sociais

➤ **Processo:**

- **reestruturação cognitiva:** onde os valores, as crenças e as atitudes podem ser trocadas por técnicas de modificação de conduta cognitiva, compreensão ou ganho de condutas.
- **treino de solução de problemas:** onde se treina:
 - a pessoa a receber corretamente os “valores” de todos os parâmetros situacionais relevantes;
 - a processar os “valores” destes parâmetros para gerar respostas;
 - a enviar as respostas de forma que aumente a possibilidade de alcançar o objetivo que impulsiona a competência interpessoal.

4 Treino de Habilidades Sociais

➤ **Metodologia**

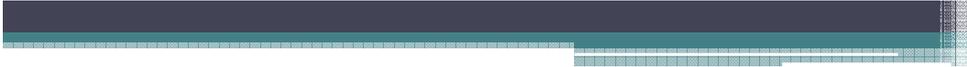
- a cada uma das competências, interpelamos uma imagem alusiva ao tema, uma música ou uma narração que, indiretamente, evoca a sua história presente, passada e futura.

5 Treino de Habilidades Sociais

- **Síntese:** a essência do treino das habilidades sociais consiste em tentar aumentar a conduta adaptativa e pró-social, ensinando as habilidades necessárias para uma interação social com êxito, com o fim de conseguir a satisfação pessoal.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.



BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) et al. (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

ANEXO VIII.5:

Desenvolvimento de Competências

1 Desenvolvimento de Competências

As interações sociais bem-sucedidas incluem a manifestação de um repertório de habilidades sociais que configuram relações interpessoais.



2 Desenvolvimento de Competências

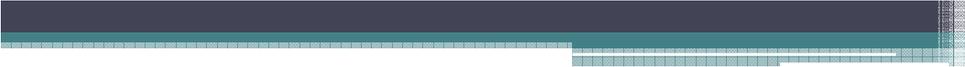
➤ Pessoa socialmente habilidosa:

- tem que saber quando, onde e de que forma, apresentar os diferentes comportamentos

↳ implica a habilidade de perceber e analisar os sinais subtis que definem uma determinada situação.

- uma pessoa que age habilidosamente tem maior êxito nas relações interpessoais.

↳ resultado: sente-se de forma mais positiva consigo mesma.



3 Desenvolvimento de Competências

➤Concluindo:

- Uma conduta social habilidosa representa o conjunto de comportamentos emitidos por uma pessoa num determinado contexto interpessoal e que expressa os seus sentimentos, atitudes, desejos, opiniões e direitos, de um modo adequado, respeitando, ao mesmo tempo, estes mesmos comportamentos nos outros.



4

Desenvolvimento de Competências

➤Diferentes situações requerem condutas diferentes.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho, 2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

ANEXO VIII.6:

Competências da Terceira Dimensão

1

Competências da Terceira Dimensão

“**Extensibilidade de Si** é um exercício prático que a mente exige ao cérebro quando o nosso Eu se estende inteiramente no sentido de se ligar ao mundo”.

(Barbosa *et al.* , 2010)

2

Competências da Terceira Dimensão

A **Extensibilidade de Si** deve levar, através de uma ação pedagógica, à aquisição de um conjunto de competências de flexibilidade social, tais como:

- enfrentar a sociedade;
- não se sentir impotente perante os factos;
- compreender o sentido de múltiplas mudanças;
- compreender a chave dos conceitos sociais;
- incorporar novas aprendizagens e transferir para situações futuras;
- envolver-se com os outros;
- ser capaz de amar e valorizar o Homem.

3 Competências da Terceira Dimensão

- respeitar-se e respeitar os outros;
- saber tolerar e aceitar;
- sentir o gosto pelo conhecimento em geral;
- saber valorizar, selecionar alternativas e tomar decisões;
- saber responsabilizar-se;
- saber persistir;
- procurar ser justo;
- saber participar;
- ser autêntico.

4 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

1. Criar confiabilidade
 - . a pessoa só parte para qualquer relação se e só confiar em si próprio para depois se estender aos outros;
 - . a confiabilidade implica a aceitabilidade do outro, cujo eixo fundamental é o diálogo numa relação interpessoal;
 - . aceitabilidade ainda tem, como ingrediente fundamental, a mediação afetiva.

5 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

2. Levar a refletir e a criticar

“Analisar e interpretar, a fim de ser capaz de sintetizar, ou melhor, de reinterpretar” (Barbosa, 2002)

- .capacidade de reflexão {
 - volta da consciência sobre si
 - exige raciocínio lógico
 - analisar o seu conhecimento na própria ação
- . espírito crítico
- . autoanálise
- . interesse em realçar os pontos fracos do outro
- . fazer críticas construtivas

6 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

3. Criar momentos de face a face

- “parte do pressuposto que, olhar o outro nos seus olhos a curta distância, mostrando uma face disponível para o entendimento, evidenciando um olhar amigo e uma intenção de ajuda, concentrando nos olhos alheios a acuidade percetiva enquanto se explica uma determinada situação, se analisa um objeto ou se ouve o outro, fazendo o mesmo, aumenta os níveis de confiabilidade”. (Barbosa *et al.* , 2010)

7 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

4. Criar momentos para ouvir o outro
 - atitude de autodisciplina;
 - sem escuta não há relação;
 - grande parte das dificuldades em entender o real poderá estar ligada ao facto de sermos pouco disponíveis para ouvir contar o que cada um de nós tem para referir;
 - escutar ouvindo-se, evitar a surdez psíquica, organizar sinergias entre o que se diz, o que se vê e o que se escuta;
 - ouvir sem influenciar;
 - ouvir influenciando.

8 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

5. Pedir ajuda (explicitar necessidades)
 - por meio da Relação de Ajuda;
 - incapacidade das pessoas em dizer efetivamente o que lhe faz falta para serem felizes;
 - exercício de cidadania em que se consegue aprofundar o jogo dos “eus” em presença;
 - instrumento analítico que permite lidar bem com questões do altruísmo.

9 Competências da Terceira Dimensão

Algumas atitudes típicas da Extensibilidade de Si

6. Ajudar o outro

- a caminhar numa tomada de consciência de si próprio a fim de que possa agir com graus de autonomia plena no meio ambiente que o envolve;
- utilizando uma linguagem sem juízos de valor.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Barbosa, L. M. *et al.* (2010). *Desenvolvimento Humano e Profissionalidade – Seminários MIDOST*. (Coleção UI&DE). Lisboa: Âncora Editora.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.
- Carneiro, R. S. e Falcão, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) et al. (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) et al. (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Leandro, D. I. (2006). *A Atitude Diagnóstica no Ensino Profissional e a Técnica do Espelhamento enquanto Instrumentos para o Desenvolvimento Humano*. Dissertação de mestrado. Universidade de Évora, Évora, Portugal.

ANEXO VIII.7:

A Autoestima

1

Autoestima

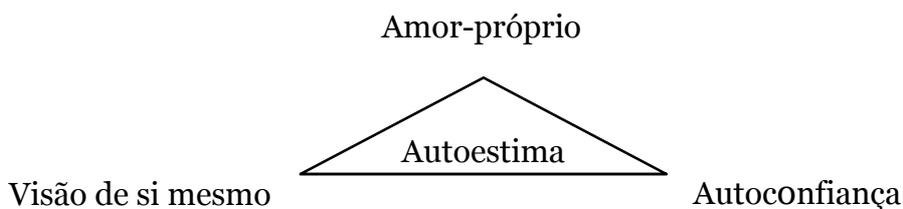
As habilidades sociais e a autoestima estão positivamente correlacionadas.

Conceito: está relacionada com o desenvolvimento social. Consiste em ser capaz de fazer uma avaliação valorativa e afetiva de si próprio, em termos de acontecimentos passados, capacidades atuais e perspetivas futuras. Um bom nível de autoestima está positivamente relacionado com um estado de bem-estar psicológico e de bem-estar social.

2

Autoestima

O que permite a pessoa sentir-se competente e digna de amor (doseados de modo equilibrado).



3

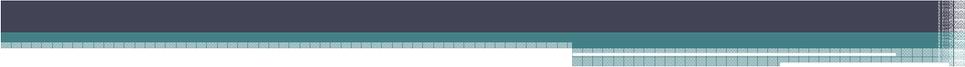
Quadro síntese

Amor próprio	<ul style="list-style-type: none"> •Apreciar-se, apesar dos seus limites e defeitos. •Permite enfrentar as dificuldades e retornar ao caminho, após ter falhado. •Protege contra o desespero.
Visão de si mesmo	<ul style="list-style-type: none"> •Avaliação das nossas qualidades e defeitos. •Convicção de ter mais qualidades do que defeitos e mais potencialidades do que limites.

4

Quadro síntese

Autoconfiança	<ul style="list-style-type: none"> •Pensar que se é capaz de agir de maneira adequada em situações importantes. •É uma consequência do amor-próprio e da visão de si mesmo. •A pessoa precisa realizar ações para manter o seu amor-próprio e uma visão positiva de si.
---------------	--



5

Autoestima

- Ter autoestima elevada significa olhar de modo positivo os acontecimentos da vida.



6

Autoestima

Condições para desenvolver autoestima:

- 1º assumir uma atitude otimista perante a vida.
- 2º conhecer e implementar estratégias que elevem a autoestima.
- 3º benefícios.

Autoestima

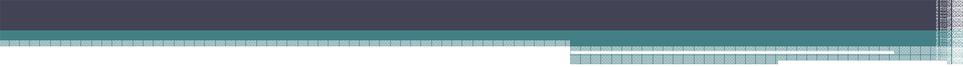
Fortalecer a autoestima

(A autoestima é um processo dinâmico ao longo de toda a história da pessoa.)

- viver com coerência os valores pessoais, sociais e superar os problemas.
- desenvolver relações interpessoais satisfatórias.
- saber lidar com os fracassos da vida.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.



BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

A Descoberta do Jovem Poeta

Um jovem poeta vivia sozinho, numa distante torre de marfim. Nessa torre havia uma única janela, mas estava sempre fechada e tapada com cortinas negras. O poeta vivia muito triste e todos os dias se questionava, sem obter resposta, sobre a Vida, as Pessoas e a Sociedade.

Para fugir destas desesperadas lucubrações, o jovem refugiava-se no mundo irreal e maravilhoso da fantasia. Imaginava espetáculos de beleza ou crueldade e divertia-se a sonhar com projetos audaciosos até então jamais realizados. Mas, mais cedo ou mais tarde, também este mundo fantástico o aborrecia e o poeta sentia-se cada vez mais triste e disposto a escrever apenas versos horríveis.

Um dia, enquanto se dedicava a enxugar umas lágrimas, o poeta reparou que, na cândida página intacta que tinha na sua frente, estava um ponto negro. Observou-o de perto, mas este... movia-se! Seguiu-o para além da margem da folha, quis pegar nele... mas fugiu-lhe dos dedos, correndo para a janela tapada com cortinas negras.

Cheio de curiosidade, o poeta abriu a janela, como que em resposta a um apelo de um desconhecido! Seguiu o ponto negro com o olhar até que este desapareceu. Quando se deu conta da linda paisagem natural que o rodeava, o poeta ficou fascinado e pensou que a melhor coisa que fizera na sua vida foi ter decidido abrir a sua janela para o mundo.

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

Escala de Avaliação Global da Autoestima

Escala de Avaliação Global da Autoestima

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

1 nunca	2 raramente	3 algumas vezes	4 frequentemente	5 quase sempre
1. Identifico facilmente os pontos fortes da minha personalidade.				1 2 3 4 5
2. Tenho consciência das minhas capacidades intelectuais.				1 2 3 4 5
3. Sinto que me conheço bem.				1 2 3 4 5
4. Gosto de mim como sou.				1 2 3 4 5
5. Julgo ter capacidades para ser bem-sucedido na vida.				1 2 3 4 5
6. Sinto-me bem com o corpo que tenho.				1 2 3 4 5
7. Sinto que sou importante para as pessoas com que me relaciono habitualmente.				1 2 3 4 5
8. Sinto que tenho uma boa autoestima.				1 2 3 4 5

Textos para Reconto

A QUEM TIVER CARRO

Fernando Sabino

O carro começou a ratear. Levei-o ao Pepe, ali na oficina da Rua Francisco Otaviano:

– Pepe, o carro está rateando.

Pepe piscou um olho:

– Entupimento na tubulação. Só pode ser.

Deixei o carro lá. À tarde fui buscar.

– Eu não dizia? Defeito na bomba de gasolina.

– Você dizia entupimento na tubulação.

– Botei um diafragma novo, mudei as válvulas. Estendeu-me a conta: de meter medo.

Mas paguei.

– O carro não vai-me deixar na mão? Tenho de fazer uma viagem.

– Pode ir sem susto que agora está o fino.

Fui sem susto, a caminho de Itaquatiara. O fino! Nem bem chegara a Tribobó^w o carro engasgou, tossiu e morreu. Sorte a minha: mesmo em frente ao letreiro de "Gastão, o Eletricista".

– Que diafragma coisa nenhuma, quem lhe disse isso? - e Gastão, o Eletricista, um mulatão sorridente que consegui retirar das entranhas de um caminhão, ficou olhando o carro, mãos na cintura:

– O senhor mexeu na bomba à toa: é o dínamo que está esquentando.

Molhou uma flanela e envolveu o dínamo carinhosamente, como a uma criança.

– Se tornar a falhar é só molhar o bichinho. Vai por mim, que aqui no Tribobó quem entende disso sou eu.

Nem no Tribobó: o carro não pegava de jeito nenhum.

– Então esse dínamo já deu o prego, tem de trocar por outro. Não pega de jeito nenhum.

Para desmenti-lo, o motor subitamente começou a funcionar.

– Vai morrer de novo – augurou ele, – e voltou a aninhar-se no seu caminhão.

Resolvi regressar a Niterói. À entrada da cidade a profecia do capadócio se realizou: morreu de novo. Um *chofer* de caminhão me recomendou o mecânico *Mundial*, especialista

^w Tribobó – um lugar qualquer.

em carburadores – ali mesmo, a dois quarteirões. Fui até lá e em pouco voltava seguido do *Mundial*, um velho compenetrado arrastando a perna e as ideias:

– Pelo jeito, é o carburador.

Olhou o interior do carro, deu uma risadinha irónica:

– É lógico que não pega! O dínamo está molhado!

Enxugou o dínamo com uma estopa: o carro pegou.

– Eu se fosse o senhor mandava fazer uma limpeza nesse carburador – insistiu ainda. –

Vamos até lá na oficina...

Preferi ir embora. Perguntei quanto era.

– O senhor paga quanto quiser.

Já que eu insistia, houve por bem cobrar-me quanto ele quis.

Cheguei ao Rio e fui direto ao Haroldo, no Leblon^x, que me haviam dito ser um monstro no assunto:

– Carburador? – e o Haroldo não quis saber de conversa. – Isso é o platinado, vai por mim.

Cutucou o platinado com um ferrinho. Fui-me embora e o carro continuava se arrastando aos solavancos.

– O platinado está bom – me disse o Lourival, lá da Gávea^y. – Mas alguém andou mexendo aqui, o condensador não dá mais nada. O senhor tem de mudar o condensador.

Mudou o condensador e disse que não cobrava nada pelo serviço. Só pelo condensador.

No dia seguinte o carro se recusou a sair da garagem.

– Não é o diafragma, não é o carburador, não é o dínamo, não é o platinado, não é o condensador – queixei-me, deitando erudição na roda de amigos. Todos procuravam confortar-me:

– Então só pode ser a distribuição. O meu estava assim...

– Você já examinou a entrada de ar?

– Para mim você está com vela suja.

E recomendavam mecânicos de sua preferência:

– Tem uma oficina ali na rua Bambina, de um velho amigo meu.

– Lá em São Cristóvão^z, procure o *Borracha*, diga que fui eu que mandei.

^x Leblon – bairro da cidade do Rio de Janeiro.

^y Gávea – bairro da cidade do Rio de Janeiro.

^z São Cristóvão – bairro da cidade do Rio de Janeiro.

– O *Urubu*, ali do “Posto 6”, dá logo um jeito nisso.

Não procurei o *Urubu*, nem o *Borracha*, nem o *Zé Pára-Lama*, nem o *Caolho dos Arcos*, nem o *Manquitola do Rio Comprido*, nem o *Manivela de Voluntários*, nem o *Belzebu dos Infernos*, esqueci o automóvel e fui dormir. Pela minha imaginação desfilava um lúgubre cortejo de tipos grotescos, sujos de graxa, caolhos, pernetas, manetas, desdentados, encardidos, toda essa fauna de mecânicos improvisados que já tive de enfrentar, cuja perícia obedece apenas à instigação da curiosidade ou à inspiração do palpite, que é a mais brasileira das instituições.

Mas pela manhã me lembrei de um curso que se anuncia aconselhando: "Aprenda a sujar as mãos para não limpar o bolso". Resolvi candidatar-me – e quem tiver ouvidos para ouvir, ouça, quem tiver carro para guiar, entenda. Fui à garagem, abri o capô, e fiquei a olhar intensamente o motor do carro, fria e silenciosa esfinge que me desafiava com seu mistério: decifra-me, ou devoro-te. Havia um fio solto, coloquei-o no lugar que me pareceu adequado. Mas não podia ser tão simples...

Era. Desde então, o carro passou a funcionar perfeitamente...

O Rei dos animais

Millôr Fernandes

Saiu o leão a fazer sua pesquisa estatística, para verificar se ainda era o Rei das Selvas. Os tempos tinham mudado muito, as condições do progresso alterado a psicologia e os métodos de combate das feras, as relações de respeito entre os animais já não eram as mesmas, de modo que seria bom indagar. Não que restasse ao Leão qualquer dúvida quanto à sua realeza. Mas assegurar-se é uma das constantes do espírito humano, e, por extensão, do espírito animal. Ouvir da boca dos outros a consagração do nosso valor, saber o sabido, quando ele nos é favorável, eis um prazer dos deuses. Assim o Leão encontrou o Macaco e perguntou: “Hei, você aí, macaco – quem é o rei dos animais?” O Macaco, surpreendido pelo rugir indagatório, deu um salto de pavor e, quando respondeu, já estava no mais alto galho da mais alta árvore da floresta: “Claro que é você, Leão, claro que é você!”.

Satisfeito, o Leão continuou pela floresta e perguntou ao papagaio: “Currupaco, papagaio. Quem é, segundo seu conceito, o Senhor da Floresta, não é o Leão?” E como aos papagaios não é dado o dom de improvisar, mas apenas o de repetir, lá repetiu o papagaio: “Currupaco... não é o Leão? Não é o Leão? Currupaco, não é o Leão?”.

Cheio de si, prosseguiu o Leão pela floresta em busca de novas afirmações de sua personalidade. Encontrou a coruja e perguntou: “Coruja, não sou eu o maioral da mata?” “Sim, és tu”, disse a coruja. Mas disse de sábia, não de crente. E lá se foi o Leão, mais firme no passo, mais alto de cabeça. Encontrou o tigre. “Tigre, – disse em voz de estentor -eu sou o rei da floresta. Certo?” O tigre rugiu, hesitou, tentou não responder, mas sentiu o barulho do olhar do Leão fixo em si, e disse, rugindo contrafeito: “Sim”. E rugiu ainda mais mal humorado e já arrependido, quando o leão se afastou.

Três quilômetros adiante, numa grande clareira, o Leão encontrou o elefante. Perguntou: “Elefante, quem manda na floresta, quem é Rei, Imperador, Presidente da República, dono e senhor de árvores e de seres, dentro da mata?” O elefante pegou-o pela tromba, deu três voltas com ele pelo ar, atirou-o contra o tronco de uma árvore e desapareceu floresta adentro. O Leão caiu no chão, tonto e ensanguentado, levantou-se lambendo uma das patas, e murmurou: “Que diabo, só porque não sabia a resposta não era preciso ficar tão zangado”.

Moral: “Cada um tira dos acontecimentos a conclusão que bem entende.

A rosa branca

Em um jardim de arbustos, entre gramíneas e ervas daninhas, surgiu uma rosa branca. Ela era branca como a neve, parecia ter pétalas de veludo e o orvalho da manhã brilhava em suas folhas como cristal.

Ela não conseguia ver, por isso não sabia o quão bonita era. Serviram os poucos dias em que era uma flor até que começou a desvanecer-se sem saber que todos, ao seu redor, estavam apreciando a sua perfeição: o seu perfume, a suavidade das suas pétalas, a sua harmonia. Ela não percebia que todos aqueles que a viam tinham elogios para ela. O mato que se enrolava estava fascinado com a sua beleza e vivia encantado com a sua fragrância e elegância.

Um dia de sol e calor, uma menina que passeava no jardim pensando em todas as coisas bonitas que a Mãe Terra nos dá, viu uma rosa branca, numa parte esquecida do jardim, começando a desbotar.

"Não chove há vários dias, pensou ela - se você ficar aqui, amanhã ficará atrofiada. Vou levá-la para casa e colocá-la dentro numa jarra muito linda.

E assim fez. Com todo o seu amor, agora tem a rosa murcha num belo vaso de vidro colorido e colocou-a à janela. – Aqui, pensou ela, porque ficará à luz do sol. O que a rosa não sabia é que o reflexo na janela mostrava um retrato de si mesma que nunca tinha chegado a conhecer.

- Trata-se de mim? Pensou. As folhas gradualmente inclinadas para o chão foram endireitando e, olhando para trás em direção ao sol, aos poucos, foi recuperando a sua silhueta esguia. Quando ficou totalmente restaurada viu, olhando no espelho, uma bela flor e pensou: Nossa! Até agora eu não havia percebido quem eu era, como eu poderia ser tão cega?

A Rosa descobriu que ela passara os seus dias sem apreciar a sua própria beleza. Passou a olhar e a ver quem ela realmente era.

Se você quer saber quem realmente é, esqueça o que você vê ao seu redor e olhe sempre para o coração.

Esta história é uma colaboração de Rosa Maria Roe

A loja do estranho pássaro

Sr. Aves era um homem pouco amável e pouco sorridente que tinha uma loja de pássaros. Era uma loja muito especial para animais de estimação em que todas as aves andavam soltas de um lado para o outro, sem saírem, e as crianças desfrutavam das suas cores e músicas.

Tentando descobrir como isso se fazia, o pequeno Nico, um dia, escondeu-se num canto da loja. Ficou escondido até ao momento de fechar a loja.

Então ele viu centenas de ovos agrupados em pequenas gaiolas, cuidadosamente preservados. O Sr. Aves chegou a um pequeno grupo de gaiolas em que os ovos começaram a mover-se, eles logo se abriram e cada um era um bonito rouxinol.

Foi emocionante para Nico, era como um feitiço, mas, em seguida, ouviu a voz do Sr. Aves. Ele falou com um pouco de raiva e desprezo e fazia-o dirigindo-se para os recém-nascidos: "Oh, galinhas miseráveis que não sabem voar, apenas cantar... não sabem mesmo, somente vão cantar aqui na loja!" - Repetindo isso muitas vezes. E para finalizar, levou os rouxinóis e introduziu-os numa gaiola longa e estreita, onde só se poderiam mover para frente.

Em seguida, puxou um punhado de pássaros mais crescidos de uma de suas gaiolas alongadas. Como eram mais crescidos, tentavam levantar voo. No entanto, o Sr. Aves tinha colocado uma tampa de vidro suspensa a poucos centímetros das suas cabeças e todos aqueles que pretenderam levantar voo, eram atingidos na cabeça e caíam no chão. "Estão a ver o que eu disse?" Ele repetia "Vocês só são algumas galinhas que não podem voar. É melhor dedicarem-se a cantar"...

O mesmo tratamento foi repetido de gaiola para gaiola, pássaro por pássaro. O pequeno Nico não tinha mesmo o que falar: nos olhos dos pássaros notava-se a marca triste e desagradável, pois eles estavam convencidos de que não erram mais do que galinhas cantoras. Nico, entristecido, estava a pensar em todas as vezes que tinha gostado de visitar a loja de animais. E ele estava escondido ali, esperando o Sr. Aves ir-se embora da loja.

Naquela noite, Nico não deixou de incentivar os pássaros: "Claro, vocês podem voar! São pássaros! E vocês são grandes!" Ele disse isso muitas vezes. Mas recebeu apenas aqueles tristes e resignados olhares e algumas outras músicas bonitas. Nico não desistiu e na noite seguinte, e muitas outras, voltou a esconder-se e a incentivar o espírito dos pobres pássaros. Ele falou, cantou, assobiou e mostrou inúmeros livros e desenhos de pássaros voando "Com certeza que podem! Nunca foram frangos estúpidos!" Dizia.

Finalmente, olhando para um desses desenhos, um pequeno canário estava convencido de que ele não poderia ser uma galinha. Depois de algumas tentativas, conseguiu descolar... Naquela mesma noite, centenas de aves foram incentivadas a fazer o mesmo pela primeira vez! E na manhã seguinte, a loja tornou-se uma confusão de penas e cânticos de alegria que durou apenas alguns minutos, levando as aves a fugirem.

Dizem que depois disso, poderia ser visto, muitas vezes, o pequeno Nico cercado de pássaros, eram os seus amiguinhos gratos pelo incentivo e, com as suas canções alegres, sempre animavam as crianças quando estas se sentiam tristes.

Autor: Pedro Pablo Sacristan

LENDA DO PEIXINHO VERMELHO

“No centro de um formoso jardim, havia um grande lago, adornado de ladrilhos azul-turquesa. Alimentado por um diminuto canal de pedra, escoava as suas águas, do outro lado, através de grade muito estreita. Nesse reduto acolhedor, vivia toda uma comunidade de peixes, a se refastelarem, satisfeitos, em complicadas locas, frescas e sombrias. Elegeram um dos concidadãos de barbatanas para os encargos de rei, e ali viviam, plenamente despreocupados, entre a gula e a preguiça. Junto deles, porém, havia um peixinho vermelho, menosprezado de todos. Não conseguia pescar a mais leve larva, nem refugiar-se nos nichos barrentos.

Os outros, vorazes e gordalhudos, arrebatavam para si todas as formas larvárias e ocupavam, displicentes, todos os lugares consagrados ao descanso. O peixinho vermelho que nadasse e sofresse. Por isso mesmo era visto, em correria constante, perseguido pela canícula ou atormentado de fome.

Não encontrando pouso no vastíssimo domicílio, o pobrezinho não dispunha de tempo para muito lazer e começou a estudar com bastante interesse. Fez o inventário de todos os ladrilhos que enfeitavam as bordas do poço, arrolou todos os buracos nele existentes e sabia, com precisão, onde se reuniria maior a massa de lama por ocasião de aguaceiros. Depois de muito tempo, à custa de longas peregrinações, encontrou a grade do escoadouro. À frente da imprevista oportunidade de aventura benéfica, refletiu consigo: “Não será melhor pesquisar a vida e conhecer outros rumos?”

Optou pela mudança.

Apesar de macérrimo, pela abstenção completa de qualquer conforto, perdeu várias escamas, com grande sofrimento, a fim de atravessar a passagem estreitíssima. Pronunciando votos renovadores, avançou, otimista, pelo rego d'água, encantado com as novas paisagens, ricas de flores e sol que o defrontavam, e seguiu, embriagado de esperança... Em breve, alcançou um grande rio e fez inúmeros conhecimentos. Encontrou peixes de muitas famílias diferentes, que com ele simpatizaram, instruindo-o quanto aos percalços da marcha e descortinando-lhe mais fácil roteiro. Embevecido, contemplou nas margens homens e animais, embarcações e pontes, palácios e veículos, cabanas e arvoredos. Habitado com o pouco, vivia com extrema simplicidade, jamais perdendo a leveza e a agilidade naturais. Conseguiu, desse modo, atingir o oceano, ébrio de novidade e sedento de estudo. De início, porém, fascinado pela paixão de observar, aproximou-se de uma baleia para quem toda a água do lago em que vivera não seria mais que diminuta ração; impressionado com o espetáculo,

abeirou-se dela mais que devia e foi tragado com os elementos que lhe constituíam a primeira refeição diária.

Em apuros, o peixinho aflito orou ao Deus dos Peixes, rogando proteção no bojo do monstro e, não obstante as trevas em que pedia salvamento, sua prece foi ouvida, porque o valente cetáceo começou a soluçar e vomitou, restituindo-o às correntes marinhas. O pequeno viajante, agradecido e feliz, procurou companhias simpáticas e aprendeu a evitar os perigos e tentações.

Plenamente transformado em suas concepções do mundo, passou a reparar as infinitas riquezas da vida. Encontrou plantas luminosas, animais estranhos, estrelas móveis e flores diferentes no seio das águas. Sobretudo, descobriu a existência de muitos peixinhos, estudiosos e delgados tanto quanto ele, junto dos quais se sentia maravilhosamente feliz. Vivia, agora, sorridente e calmo, no Palácio de Coral que elegera, com centenas de amigos, para residência ditosa, quando, ao se referir ao seu começo laborioso, veio a saber que somente no mar as criaturas aquáticas dispunham de mais sólida garantia, de vez que, quando o estio se fizesse mais arrasador, as águas de outra altitude continuariam a correr para o oceano.

O peixinho pensou, pensou... e sentindo imensa compaixão daqueles com quem convivera na infância, deliberou consagrar-se à obra do progresso e salvação deles.

Não seria justo regressar e anunciar-lhes a verdade? Não seria nobre ampará-los, prestando-lhes a tempo valiosas informações?

Não hesitou. Fortalecido pela generosidade de irmãos benfeitores que com ele viviam no Palácio de Coral, empreendeu comprida viagem de volta.

Tornou ao rio, do rio dirigiu-se aos regatos e dos regatos se encaminhou para os canaizinhos que o conduziram ao primitivo lar.

Esbelto e satisfeito como sempre, pela vida de estudo e serviço a que se devotava, varou a grade e procurou, ansiosamente, os velhos companheiros. Estimulado pela proeza de amor que efetuava, supôs que o seu regresso causasse surpresa e entusiasmo gerais. Certo, a coletividade inteira lhe celebraria o feito, mas depressa verificou que ninguém se mexia.

Todos os peixes continuavam pesados e ociosos, repimpados nos mesmos ninhos lodacentos, protegidos por flores de lotus, de onde saíam apenas para disputar larvas, moscas ou minhocas desprezíveis.

Gritou que voltara a casa, mas não houve quem lhe prestasse atenção, porquanto ninguém, ali, havia dado pela ausência dele. Ridicularizado, procurou, então, o rei de guelras

enormes e comunicou-lhe a reveladora aventura. O soberano, algo entorpecido pela mania de grandeza, reuniu o povo e permitiu que o mensageiro se explicasse.

O benfeitor desprezado, valendo-se do ensejo, esclareceu, com ênfase, que havia outro mundo líquido, glorioso e sem fim. Aquele poço era uma insignificância que podia desaparecer, de momento para outro. Além do escoadouro próximo desdobravam-se outra vida e outra experiência. Lá fora, corriam regatos ornados de flores, rios caudalosos repletos de seres diferentes e, por fim, o mar, onde a vida aparece cada vez mais rica e mais surpreendente. Descreveu o serviço de tainhas e salmões, de trutas e esqualos. Deu notícias do peixe-lua, do peixe-coelho e do galo-do-mar. Contou que vira o céu repleto de astros sublimes e que descobrira árvores gigantescas, barcos imensos, cidades praiieras, monstros temíveis, jardins submersos, estrelas dos oceanos e ofereceu-se para conduzi-los ao Palácio de Coral, onde viveriam todos, prósperos e tranquilos. Finalmente os informou de que semelhante felicidade, porém, tinha igualmente seu preço. Deveriam todos emagrecer, convenientemente, abstendo-se de devorar tanta larva e tanto verme nas locas escuras e aprendendo a trabalhar e estudar tanto quanto era necessário à venturosa jornada. Antes que terminasse, gargalhadas estridentes coroaram-lhe a preleção. Ninguém acreditou nele.

Alguns oradores tomaram a palavra e afirmaram, solenes, que o peixinho vermelho delirava, que outra vida além do poço era francamente impossível, que aquela história de riachos, rios e oceanos era mera fantasia de cérebro demente e alguns chegaram a declarar que falavam em nome do Deus dos Peixes, que trazia os olhos voltados para eles unicamente.

O soberano da comunidade, para melhor ironizar o peixinho, dirigiu-se em companhia dele até a grade de escoamento e, tentando, de longe, a travessia, exclamou, borbulhante: “Não vês que não cabe aqui nem uma só de minhas barbatanas? Grande tolo! vai-te daqui! não nos perturbes o bem-estar... Nosso lago é o centro do Universo... Ninguém possui vida igual à nossa!...”

Expulso a golpes de sarcasmo, o peixinho realizou a viagem de retorno e instalou-se, em definitivo, no Palácio de Coral, aguardando o tempo. Depois de alguns anos, apareceu pavorosa e devastadora seca. As águas desceram de nível. E o poço, onde viviam os peixes pachorrentos e vaidosos, esvaziou-se, compelindo a comunidade inteira a perecer, atolada na lama...”

(Lenda egípcia)

ANEXO VIII.8:

A Empatía

1

Empatia

- Empatia é a capacidade de “escutar o outro” de modo a perceber os seus sentimentos, pensamentos e intenções.
- Assume-se uma atitude caracterizada pela concentração, aceitação, compreensão, individualidade e encorajamento.

2

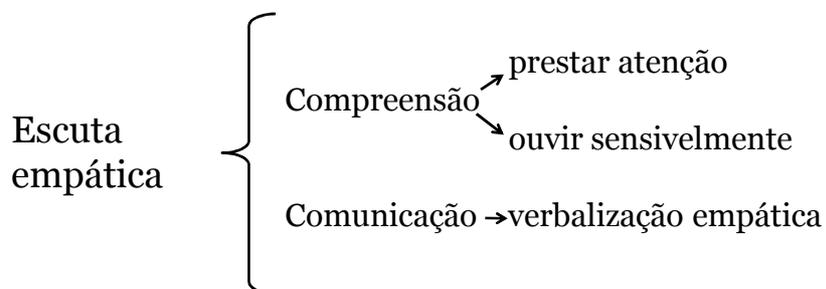
Empatia

Três
componentes
fundamentais
no conceito de
empatia

- **Cognitiva:** capacidade de compreender exatamente os sentidos e perspetivas da outra pessoa;
- **Afetiva:** capacidade de ter sentimentos de compaixão, de preocupação e de simpatia;
- **Comportamental:** capacidade de transmitir um entendimento explícito do sentimento e da perspetiva do outro, de tal forma que este se sinta compreendido.

3

Empatia



4

Empatia

Procedimentos para a escuta empática

- Concentração atenta: “estar com” o outro.
Demonstrado através de comportamentos não verbais:
 - a) olhar diretamente;
 - b) assumir postura aberta;
 - c) inclinar-se em direção à pessoa;
 - d) acenar com a cabeça e usar vocalizações breves;
 - e) adotar postura descontraída.

5

Empatia

Procedimentos para a escuta empática

- Escuta autêntica: “ouvir sensivelmente”

- a) centrar-se nas perspetivas, desejos e interesses do outro;
- b) observar e entender comportamentos não verbais;
- c) colocar-se no lugar do outro;
- d) pensar na relação entre o que foi observado e interpretado.

6

Empatia

Procedimentos para a escuta empática

- Verbalização empática: fazer com que o outro se sinta compreendido, encorajando-o.

Consegue-se através de duas estratégias:

- a) tentar explicar e validar os sentimentos e perspetivas do outro, sem julgar;
- b) relacionar o contexto, a perspetiva e os sentimentos do outro.

7

Empatia

- O treino da empatia ajuda a:
 - 1 – despertar afeto e simpatia e ajuda a desenvolver habilidades de enfrentamento;
 - 2 – reduzir problemas emocionais e psicossomáticos nos amigos e familiares.

8

Empatia

“A empatia é uma habilidade de comunicação.”

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaati.net](http://www.teresianaati.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&Ing=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&Ing=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

Lenda

Narra uma lenda oriental que um rei pôs o seu filho a estudar com um grande mestre. O objetivo era que o príncipe se tornasse um grande administrador, uma vez que deveria suceder ao seu pai no trono.

O mestre enviou o jovem para uma floresta, onde deveria permanecer durante um ano. Ao regressar, deveria relatar os sons de tudo aquilo que tinha conseguido ouvir.

Transcorrido o prazo, retornou e disse: *Ouvi o canto dos pássaros, o roçar das árvores entre si, o alvoroço da luta dos animais, a brisa batendo suavemente na erva, o zumbido das abelhas e o barulho do vento cortando os céus...*

Quando terminou, o mestre enviou-o novamente para a floresta a fim de que ouvisse ainda tudo aquilo que era possível ouvir. O príncipe lá foi e sentou-se sozinho na floresta durante muitos dias e muitas noites, simplesmente ouvindo. Mas não conseguia distinguir nada que já não tivesse mencionado na entrevista anterior.

Então, uma certa manhã, quando estava sentado entre as árvores da floresta, começou a discernir sons vagos, diferentes de tudo o que ouvira antes. Quanto mais atenção prestava, mais claros os sons se tornavam. Extasiou-se! Passou horas ali, ouvindo pacientemente.

Quando voltou para junto do mestre, disse: *Ouvi o inaudível, o som das flores ao se abrirem, do sol aquecendo a terra e da erva bebendo o orvalho da manhã.* Com um sinal de aprovação, disse o mestre: *Ouvir o inaudível é ter a disciplina necessária para se tornar um grande rei. Tu serás um grande administrador!*

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

Escala de Avaliação Global da Empatia

Escala de Avaliação Global da Empatia

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

1 nunca	2 raramente	3 algumas vezes	4 frequentemente	5 quase sempre
1. Costumo escutar com atenção quem fala comigo.				1 2 3 4 5
2. Quando me apresentam alguém, procuro acolhê-lo de uma forma simpática.				1 2 3 4 5
3. Os meus amigos consideram-me acessível e, por isso, procuram-me para falar sobre a sua vida.				1 2 3 4 5
4. Apercebo-me, com facilidade, dos sentimentos de quem conversa comigo.				1 2 3 4 5
5. Quando alguém vem falar comigo sobre a sua vida, consigo perceber as suas intenções.				1 2 3 4 5
6. Quando ouço alguém, mantenho a consciência da minha individualidade.				1 2 3 4 5
7. Quando respondo a um “desabafo”, faço referência ao que a pessoa disse.				1 2 3 4 5
8. Quando escuto alguém, deixo a pessoa falar até ao fim e só depois me pronuncio sobre o que foi dito.				1 2 3 4 5
9. Quando escuto alguém, demonstro-lhe que é importante para mim.				1 2 3 4 5
10. Sinto que preciso de ser mais empático com os outros.				1 2 3 4 5

Textos para Reconto

Barata à Vista

Millôr Fernandes

A barata é a mais lídima das aquisições democráticas do mundo. Quase toda a casa a possui. Aos pobres lhes cabe melhor quinhão desses insetos, muito embora o Sr. Guinle não possa se queixar pois o Copacabana também as tem, apesar de todo o DDT. Pertencendo à família das BLATÍDEAS, muito conhecida nos buracos de rodapés, cantos de estantes, fundos de arquivos e de gavetas, as baratas têm hábitos próprios interessantíssimos com os quais me familiarizei nos meus longos anos de pertinaz contacto com arcanos e alfarrábios. Para se lidar com baratas há quem acredite em inseticidas e baraticidas. Como em tudo mais, acredito em psicologia. Para se aplicar a psicologia é preciso um certo método e uma vasta disciplina. Vejamos.

Encontra-se a barata. Para se encontrar uma barata não é preciso muito gasto de energia. Em geral ela nos procura. E mais em geral ainda, ela vem ao meio de nossos dedos quando pegamos aquela pilha de livros que estava em baixo da escada. No momento em que sentimos a barata presa em nossos dedos um sentimento de horror inaudito corre nossa espinha. Largamos livros, agitamo-nos furiosamente, batemos no chão, nos móveis e nos livros com o primeiro pano ou jornal que se nos depara, mas, a essa altura, a barata já estará longe, escondida numa das 365 mil páginas dos 870 livros que espalhamos no chão. Como encontrá-la? Eis o problema. Esse problema, depois de acalmados nossos nervos e esfregadas nossas mãos com sabão e bastante álcool, é que procuramos resolver.

Existe, para se pegar uma barata, dois processos distintos. Um é chamar a empregada e dizer: "Tem uma barata aí! Quero isso bem limpo!" e virar covardemente as costas. Dessa atitude pode resultar que a barata atinja um extraordinário grau de longevidade pois a empregada passará um pano nos livros e jogará por cima deles um pouco de DDT^{aa}, dando-se por satisfeita. A barata também. E daqui há seis meses, quando você for pegar aquele velho exemplar de Balzac, terá a desagradável surpresa de ver, à página 276, olhando-o com aqueles olhos brejeiros e aquelas antenas irónicas que lhe são próprios, a mesma barata que você tinha condenado à morte. Vocês fitar-se-ão demoradamente. Ela continuará baloiçando as antenas. E você, depois de um segundo de inércia, saltará para o ar, jogará o livro para o outro lado e berrará femininamente. Pois, eis que as baratas têm o extraordinário poder de nos afeminar a todos, afirmativa essa que se aceitará sem contestação se se atentar para o grande número de

^{aa} DDT - Dicloro-Difenil-Tricloroetano pesticida

baratas que há em nossos teatros. Portanto não se deve virar as costas a uma barata, como fazem os elementos da ribalta, mas sim enfrentá-la masculinamente. Para isso precisamos, antes de mais nada, saber se a barata é uma BLATÍDEA comum ou se é uma PERIPLANETA AMERICANA, ou, em linguagem menos científica, uma dessas baratas que voam. Se é dessas, aconselho o leitor a desistir de qualquer pretensão máscula, arrumar as malas, fechar as portas de sua casa e entrar para o Teatro.

Agora, se é das outras, sempre há recursos:

1 – Pegue um *Correio da Manhã* bem dobrado, deixando à mostra o artigo de fundo. Sacuda os livros e espere, trepado numa cadeira. Atente sobretudo para o estilo de bater quando a barata surgir. Lembre-se: o estilo é o de homem.

2 – Quando a barata surgir bata de uma vez. Não durma na pontaria. Ela normalmente para um pouquinho, para sondar o ambiente cá de fora e confrontá-lo com a literatura em que vive metida. Esse é o momento de atacar.

3 – Trate de verificar se o inseto em que você está batendo é uma barata ou um barato. Nunca se esqueça: o barato sai caro.

4 – Nunca aproxime e afaste o jornal para fazer pontaria. As baratas sabem muito bem o que as espera quando sentem esse ventinho, quando você bater de verdade ela já terá embarcado para a Europa.

5 – Não tenha pena de bater. Bata firme, forte, decididamente. É a vida dela ou a sua. Se você não a matar terá que passar a existência inteira alimentando-a a inseticida.

6 – Não se importe com as coisas que o cercam. Afinal de contas que são meia dúzia de copos partidos, um tapete manchado, dois livros com as páginas rasgadas e uma perna de cadeira quebrada se você conseguiu eliminar uma barata?

7 – Se falhar, só a paciência lhe dará outra oportunidade. A barata não lhe dará outra tão cedo, enquanto permanecer em sua memória o trauma da pancada que quase lhe tirava a vida. Não adianta você sacudir livro após livro porque se recusará a aparecer. Agarrar-se-á às páginas e, se cair ao chão, correrá rapidamente, escondendo-se por trás do guarda-roupa.

8 – Não se deixe levar pela vaidade. Às vezes você atinge uma barata de leve e ela vira-se de barriga para o ar agitando as perninhas ininterruptamente, com a expressão de quem está dando uma gargalhada, achando você engraçadíssimo. Isso poderá lisonjeá-lo mas não a poupe por esse motivo.

9 – Às vezes elas tentam outro truque sentimental. Atingidas de leve elas vão se arrastando tristemente, de vez em quando olhando para você com um olhar que lhe dilacera o

coração, como quem diz: "Seu malvado, viu o que você fez?" Antes de começar a chorar bata até matar. Depois chore.

10 – De seis em seis meses faça um teste consigo próprio para ver se você está mais desbaratador do que no semestre anterior. Se a resposta for negativa não esmoreça. Continue lutando até que possa, como nós, cobrar caro pelas lições administradas. E essa é nossa última recomendação: cobre sempre caro pelos seus conselhos nesse setor. Não se barateie!

Texto extraído do livro "Lições de Um Ignorante", José Álvaro Editor, Rio de Janeiro, 1967, pág. 113.

COISA DE FORMIGA

Em um dia de outono, sentei-me diante de meu jardim e fiquei a observar as folhas mortas que caem com o balançar do vento. Até na natureza Deus dá chegadas e partidas, oportunidades de idas e vindas.

Folhas mortas...Enquanto foram vidas em folhas, quanto se enroscaram umas nas outras no balançar do vento. Quantas derrubadas antes do tempo da mão que poda, que as retira de seu habitat natural, ou quanto enfrentaram sol, tempestade, vento agarradas em seus galhos.

Apenas folhas...Folhas com destino, afinal tudo é vida. Verdes a princípio, amareladas, e com o tempo caídas... Adubo de novas e outras verdes vidas. E sentado diante do jardim continuo a observar, deparando com uma trilha de formigas que passam diante de mim. Uma fila destes minúsculos insetos vem colaborando com sua comunidade, em busca de suprimentos aguardando o inverno que está a chegar. Trabalham arduamente, somam para depois dividir respeitando a lei da sobrevivência. Todas as formigas carregam pequenas folhas seguindo para o mesmo endereço. Noto que uma delas tem um enorme fardo, maior do que pode carregar, um pouco anda e um pouco para, tentando conseguir forças para prosseguir.

Porém uma de suas companheiras sem carga nas costas nota o imenso esforço, e vindo do final da fila coloca-se a andar rapidamente, e vem socorrer sua exausta semelhante. Seria intuição? Inteligência, para tão pequenino inseto? Onde teria aprendido a solidariedade? Esta coloca-se ao lado da companheira e juntas dividem o peso caminhando no mesmo compasso lado a lado, e eu ali diante de meus olhos vendo esta cena acontecer, logo penso o quanto tenho que crescer. Sou menor que estes pequenos insetos sem cérebro, sem coração, sem emoção.

Seguem as duas até o local do depósito e entram no ninho e somem diante de meus olhos. Acompanho o restante da longa fila que vem atrás, e me levanto. Olho para o céu e me pergunto:– Quem somos nós? Tantos mestres, tantos gurus, e ainda nem sabemos repartir, nem dividir o peso da vida com um desconhecido. Muitas vezes nem ao menos com aqueles que nos dão "Bom Dia" todos os dias, que dormem no mesmo teto e temos como companhia. Encontrei sabedoria, solidariedade, harmonia, lição de vida em um pequeno jardim. Olho para o radiante sol e reflito: Folhas mortas...formigueiro...

Nunca ouvi o gemido das folhas caindo quando chegam ao seu fim. Nunca ouvi o lamento das formigas trabalhando horas a fio, caminhando longos trechos, desviando de vários obstáculos. Abaixo de nossos pés se esconde uma enorme e grande sabedoria.

Aprendi que, de vez em quando, devo me abaixar e observar, antes de olhar para o alto e clamar.

www.vivercomalma.com.br

O VELHO PAI

O cenário é comum, a cena é singela. Num banco de jardim da casa estão sentados um homem idoso e um jovem. O jovem lê o jornal, com atenção. O idoso parece imerso em algo indefinível. Então, um pequeno pássaro pousa no arbusto próximo e canta. O homem parece despertar e indaga:

O que é aquilo? – apontando com o dedo na direção da pequena ave.

O rapaz alça os olhos e diz, secamente: É um pardal.

A avezita saltita de um galho a outro e a pergunta se repete: O que é aquilo?

A resposta agora não é somente seca, mas também denota enfado: Já disse, é um pardal!

O pássaro voa do arbusto para a árvore, continuando na sua dança matinal. O que é aquilo? – soa de novo.

Agora, o rapaz se irrita e quase grita: É um pardal!

A ave, feliz, prossegue no seu bailar. Alça voo e parece desaparecer. Poucos segundos passados e retorna ao chão, bicando aqui, saltitando acolá.

O homem leva a mão aos olhos, como se desejasse ajustar a visão embaçada e, com natural curiosidade, pergunta:

O que é aquilo?

O filho responde, em altos brados: É um pardal! Já disse: um pardal. E soletra, aos gritos: P – a – r – d – a – l. Você não entende?

O homem se ergue, sobe os degraus, adentra a casa, lento e decidido. Pouco depois, retorna com um velho caderno nas mãos. A capa é bonita, denotando que foi guardado com cuidado, como se guardam preciosidades. Abre-o, procura algo, depois o entrega ao rapaz, ainda inquieto e raivoso.

Leia! – ele pede. E acrescenta: Em voz alta!

Há surpresa no moço, que lê pausada e cada vez com maior emoção: Hoje, meu filho caçula^{bb}, que há uns dias completou 3 anos, estava sentado comigo, no parque, quando um pardal pousou na nossa frente. Meu filho me perguntou 21 vezes o que era aquilo e eu respondi em todas as 21 vezes que era um pardal. Eu o abracei todas as vezes que ele repetiu a pergunta, vez após vez, sem ficar bravo, sentindo afeição pelo meu inocente garotinho.

^{bb} Caçula – Filho mais novo de um casal.

Então, o filho olha o pai. Há culpa e dor em sua alma. Abraça-o, lacrimoso, beija-lhe a face, emoldurada pela barba por fazer. Estreita-o, puxando-o para perto de si. E assim ficam: um coração ouvindo outro coração.

(Autor desconhecido)

O Coveiro

Millôr Fernandes

Ele foi cavando, cavando, cavando, pois sua profissão – coveiro – era cavar. Mas, de repente, na distração do ofício que amava, percebeu que cavara demais. Tentou sair da cova e não conseguiu. Levantou o olhar para cima e viu que sozinho não conseguiria sair. Gritou. Ninguém atendeu. Gritou mais forte. Ninguém veio. Enrouqueceu de gritar, cansou de esbravejar, desistiu com a noite.

Sentou-se no fundo da cova, desesperado. A noite chegou, subiu, fez-se o silêncio das horas tardias. Bateu o frio da madrugada e, na noite escura, não se ouviu um som humano, embora o cemitério estivesse cheio de pipilos e coxares naturais dos matos. Só pouco depois da meia-noite é que vieram uns passos. Deitado no fundo da cova o coveiro gritou.

Os passos se aproximaram. Uma cabeça ébria apareceu lá em cima, perguntou o que havia: O que é que há? O coveiro então gritou, desesperado: Tire-me daqui, por favor. Estou com um frio terrível! Mas, coitado! – condeu-se o bêbado – Tem toda razão de estar com frio. Alguém tirou a terra de cima de você, meu pobre mortinho! E, pegando a pá, encheu-a e pôs-se a cobri-lo cuidadosamente.

Moral: Nos momentos graves é preciso verificar muito bem para quem se apela.

A Última Crónica

A caminho de casa, entro num botequim da Gávea para tomar um café junto ao balcão. Na realidade estou adiando o momento de escrever. A perspetiva me assusta. Gostaria de estar inspirado, de coroar com êxito mais um ano nesta busca do pitoresco ou do irrisório no quotidiano de cada um. Eu pretendia apenas recolher da vida diária algo de seu disperso conteúdo humano, fruto da convivência, que a faz mais digna de ser vivida. Visava ao circunstancial, ao episódico. Nesta perseguição do acidental, quer num flagrante de esquina, quer nas palavras de uma criança ou num incidente doméstico, torno-me simples espectador e perco a noção do essencial. Sem mais nada para contar, curvo a cabeça e tomo meu café, enquanto o verso do poeta se repete na lembrança: “assim eu queria o meu último poema”. Não sou poeta e estou sem assunto. Lanço então um último olhar fora de mim, onde vivem os assuntos que merecem uma crónica.

Ao fundo do botequim um casal de pretos acaba de sentar-se, numa das últimas mesas de mármore ao longo da parede de espelhos. A compostura da humildade, na contenção de gestos e palavras, deixa-se acentuar pela presença de uma negrinha de seus três anos, laço na cabeça, toda arrumadinha no vestido pobre, que se instalou também à mesa: mal ousa balançar as perninhas curtas ou correr os olhos grandes de curiosidade ao redor. Três seres esquivos que compõem em torno à mesa a instituição tradicional da família, célula da sociedade. Vejo, porém, que se preparam para algo mais do que matar a fome.

Passo a observá-los. O pai, depois de contar o dinheiro que discretamente retirou do bolso, aborda o *garçom*, inclinando-se para trás na cadeira, e aponta no balcão um pedaço de bolo sob a redoma. A mãe limita-se a ficar olhando imóvel, vagamente ansiosa, como se aguardasse a aprovação do *garçom*. Este ouve, concentrado, o pedido do homem e depois se afasta para atendê-lo. A mulher suspira, olhando para os lados, e reassegura-se da naturalidade de sua presença ali. A meu lado o *garçom* encaminha a ordem do freguês. O homem atrás do balcão apanha a porção do bolo com a mão, larga-o no pratinho – um bolo simples, amarelo-escuro, apenas uma pequena fatia triangular.

A negrinha, contida na sua expectativa, olha a garrafa de coca-cola e o pratinho que o *garçom* deixou à sua frente. Por quê não começa a comer? Vejo que os três, pai, mãe e filha, obedecem em torno à mesa a um discreto ritual. A mãe remexe na bolsa de plástico preto e brilhante, retira qualquer coisa. O pai se mune de uma caixa de fósforos, e espera. A filha aguarda também, atenta como um animalzinho. Ninguém mais os observa além de mim. São

três velinhas brancas, minúsculas, caprichosamente na fatia de bolo. E enquanto ela serve a coca-cola, o pai risca o fósforo e acende as velas. Como a um gesto ensaiado, a menininha repousa o queixo no mármore e sopra com força, apagando as chamas. Imediatamente põe-se a bater palmas, muito compenetrada, cantando num balbucio, a que os pais se juntam, discretos: “parabéns pra você, parabéns pra você...” depois a mãe recolhe as velas, torna a guardá-las na bolsa. A negrinha agarra finalmente o bolo com as mãos sôfregas e põe-se a comê-lo. A mulher está olhando para ela com ternura – ajeita-lhe a fitinha no cabelo crespo, limpa o farelo de bolo que lhe cai ao colo. O pai corre os olhos pelo botequim, satisfeito, como a se convencer intimamente do sucesso da celebração. De súbito, dá comigo a observá-lo, nossos olhos se encontram, ele se perturba, constrangido – vacila, ameaça baixar a cabeça, mas acaba sustentando o olhar e enfim se abre num sorriso.

Assim eu queria a minha última crónica: que fosse pura como esse sorriso.

Fernando Sabino. In: Para gostar de ler. 4.ed. São Paulo, Ática, 1984. V. 5, p. 402.

À BEIRA-MAR

STANISLAW PONTE PRETA

Por que será que tem gente que vive se metendo com o que os outros estão fazendo? Pode haver coisa mais ingénuo do que um menininho brincando com areia, na beira da praia? Não pode, né? Pois estávamos nós deitados a doirar a pele para endoidar mulher, sob o sol de Copacabana, em decúbito ventral (não o sol, mas nós) a ler "Maravilhas da Biologia", do coleguinha cientista Benedict Knox Ston, quando um camarada se meteu com uma criança, que brincava com a areia.

Interrompemos a leitura para ouvir a conversa. O menininho já estava com um balde desses de matéria plástica cheio de areia, quando o sujeito intrometido chegou e perguntou o que é que o menininho ia fazer com aquela areia.

O menininho fungou, o que é muito natural, pois todo menininho que vai na praia funga, e explicou pro cara que ia jogar a areia num casal que estava numa barraca lá adiante. E apontou para a barraca.

Nós olhamos, assim como olhou o cara que perguntava ao menininho. Lá, na barraca distante, a gente só conseguia ver dois pares de pernas ao sol. O resto estava escondido pela sombra, por trás da barraca. Eram dois pares, dizíamos, um de pernas femininas, o que se notava pela graça da linha, e outro masculino, o que se notava pela abundante vegetação capilar, se nos permitem o termo.

– Eu vou jogar a areia naquele casal por causa de que eles estão se abraçando e se beijando-se muito – explicou o menininho, dando outra fungada.

O intrometido sorriu complacente e veio com lição de moral.

– Não faça isso, meu filho. – disse ele (e depois viemos a saber que o menino era seu vizinho de apartamento). Passou a mão pela cabeça do garotinho e prosseguiu: – Deixe o casal em paz. Você ainda é pequeno e não entende dessas coisas, mas é muito feio ir jogar areia em cima dos outros.

O menininho olhou pro cara muito espantado e ainda insistiu:

– Deixa eu jogar neles.

O camarada fez menção de lhe tirar o balde da mão e foi mais incisivo:

– Não senhor. Deixe o casal namorar em paz. Não vai jogar areia não.

O menininho então deixou que ele esvaziasse o balde e disse:

– Tá certo. Eu só ia jogar areia neles por causa do senhor.

- Por minha causa? – estranhou o chato. – Mas que casal é aquele?
- O homem eu não sei – respondeu o menino. – Mas a mulher é a sua.

ANEXO VIII.9:

A Assertividade

1

Assertividade

- A assertividade é uma subárea das habilidades sociais. É a capacidade de se autoafirmar na interação social. Envolve a afirmação dos próprios direitos e a expressão adequada de opiniões, pensamentos, sentimentos, necessidades e insatisfações, de modo a não violar os direitos das outras pessoas.

2

Assertividade

- O objetivo da asserção é a comunicação interpessoal clara, direta e não ofensiva.

3

Assertividade

A pessoa assertiva

- expressa de forma direta, o que sente e o que deseja, escolhendo atitudes adequadas para cada situação.
- detém uma comunicação direta por meio de um comportamento que permite alcançar o seu interesse, a defende-se, a expressar os seus sentimentos de forma honesta e adequada.

4

Assertividade

A assertividade é uma forma comportamental de comunicar, afirmar o que quer, sentir e pensar, dando simultaneamente espaço de afirmação ao outro.

5

Assertividade

Três formas fundamentais de comunicação:

1º comportamento passivo – caracteriza-se pela ansiedade que é originada pela fuga ao confronto com os outros.

- contacto visual mínimo;
- voz hesitante e baixo volume;
- postura encolhida;
- dificuldade em movimentar as mãos.

Atitudes: - justificação excessiva;
- procura de aprovação e simpatia;
- cedência fácil.

6

Assertividade

2º comportamento agressivo – caracteriza-se pela ansiedade, originada pelo desejo exagerado de vencer, pela preocupação em defender as próprias ideias.

- máximo contacto visual.
- voz alta e seca.
- postura sobranceira.
- tendência em apontar os dedos e apontar.

Atitudes: - culpar e criticar os demais.
- interromper com frequência.
- usar sarcasmo.
- dar ordens.

7

Assertividade

3º comportamento assertivo – a ansiedade vivenciada tem outros contornos: defender os próprios direitos mas aceitar que os outros também têm os seus.

- contacto visual suficiente.
- tom de voz moderado.
- postura comedida e segura
- expressão corporal congruente com as palavras expressas.

Atitudes: - ouve o suficiente para entender o outro

- trata as pessoas com respeito.
- aceita soluções.
- vai direto ao assunto.
- explica as intenções.
- insiste na concretização de determinado objetivo

8

Assertividade

Três aspetos relativos à assertividade:

- Não é uma competência inata.
- Tem a ver com comportamentos.
- Não é uma competência do âmbito intrapessoal.

9

Assertividade

Para desenvolver comportamentos assertivos

- exige-se um treino sistemático.
- deve-se evitar a mímica e a entoação contrária às palavras.
- Tentar descrever as próprias reações em vez de avaliar as ações dos outros.
- exprimir-se de forma positiva em vez de desvalorizar, julgar, criticar, ridicularizar.

10

Assertividade

Elementos fundamentais para a avaliação da assertividade	
1. Conversar	Ser capaz de conversar adequadamente, o que inclui interromper de modo pertinente, cumprimentar, escutar, perguntar e responder, e despedir-se.
2. Expressar sentimentos	Ser capaz de expressar emoções positivas ou negativas, tanto em relação às pessoas como em relação às atividades ou objetivos, fazendo uso correto da comunicação verbal e não verbal.
3. Fazer pedidos	Ser capaz de solicitar a ajuda dos outros, reconhecendo a necessidade que tem deles para a realização de uma determinada tarefa.

11

Assertividade

Elementos fundamentais para a avaliação da assertividade	
4. Responder a pedidos	Ser capaz de ajudar os demais quando alguém precisa de colaboração.
5. Resistir à pressão	Dizer não a pedidos ou sugestões inconvenientes para o próprio.
6. Aceitar uma crítica	Aceitar um “não” ou uma crítica construtiva.
7. Escutar ativamente	Manifestar verbal e não verbalmente interesse na exposição feita por alguém, acompanhando a conversa e pedindo explicitações quando necessárias.
8. Pedir desculpas	Pedir desculpa, de uma maneira adequada, pelos erros cometidos.

12

Assertividade

Alguns benefícios da assertividade

- 1- afirma a sua autonomia pessoal.
- 2- sente-se bem consigo mesmo e com os outros.
- 3- afirma a sua interdependência.
- 4- as suas relações sociais são gratificantes e satisfatórias.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&Ing=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&Ing=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

Pedaços de carvão

Um dia, o Joãozinho voltou da escola muito irritado. O pai dele percebeu o seu aborrecimento e chamou para conversarem os dois. Meio desconfiado e sem dar muito tempo ao pai, o Joãozinho disse:

– Olha, pai, eu estou a sentir muita raiva em relação ao Pedrinho. Ele fez uma coisa que não deveria ter feito. O Pedrinho humilhou-me diante dos meus colegas. Nunca mais o quero ver! E espero que ele adoeça e não possa mais ir à escola...

Para surpresa do Joãozinho, o pai nada disse; apenas foram os dois para a garagem. Em seguida, o pai pegou num saco de carvão e depois dirigiram-se para o fundo do quintal. Lá, ele sugeriu:

– Filho, estás a ver aquela camisa branca no estendal? Vamos fazer de conta que ela é o Pedrinho. E que cada pedaço de carvão é um pensamento teu em relação ao Pedrinho. Descarrega toda a tua raiva nele, atirando todo esse carvão na camisa. Daqui a pouco eu volto, para ver como te sentes, está bem?

O filho achou muito divertida a brincadeira proposta pelo pai e lá começou a atirar pedaços de carvão. Como era pequeno e estava um pouco longe, mal conseguia acertar no alvo. Após uma hora, já estava exausto, mas a tarefa estava cumprida. O pai, que o observava de longe, aproximou-se e perguntou:

– Filho, como te sentes agora?

– Estou cansado, mas consegui acertar muitos pedaços de carvão na camisa branca – disse o Joãozinho, orgulhoso de si.

O pai olhou para o filho – que até então não havia entendido a razão daquela brincadeira – e disse carinhosamente:

– Vem comigo para o quarto, pois quero mostrar-te uma coisa.

Ao chegar ao quarto, colocou o filho diante de um grande espelho. Quando olhou para a sua imagem, ficou assustado ao ver que estava todo sujo de carvão. Estava tão preto que só conseguia ver os seus dentes e os seus pequenos olhos. Então o pai explicou-lhe:

– Vê bem como ficaste. A camisa que tentaste sujar está mais limpa do que tu! A vida é assim – sabes, a agressividade que dirigimos em relação aos outros causa mais destruição em nós do que neles. Por mais agressivos que sejamos em relação a eles, a raiva fica sempre em nós mesmos.

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

Escala de Avaliação Global da Assertividade

Questionário

Escala de avaliação global da assertividade

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

1 nunca	2 raramente	3 algumas vezes	4 frequentemente	5 quase sempre
1. Expresso habitualmente as minhas ideias.				1 2 3 4 5
2. Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder.				1 2 3 4 5
3. Habitualmente, defendo os meus direitos.				1 2 3 4 5
4. Quando me pedem alguma coisa que não me convém, sei recusar.				1 2 3 4 5
5. Quando estou em desacordo com alguém, exprimo-o de modo convincente.				1 2 3 4 5
6. Normalmente, falo o tempo necessário para expor as minhas opiniões.				1 2 3 4 5
7. Costumo falar num tom de voz claro e audível.				1 2 3 4 5
8. Quando me sinto ofendido, manifesto-o diretamente à pessoa que me ofendeu.				1 2 3 4 5

Textos para Reconto

O GRANDE MISTÉRIO

STANISLAW PONTE PRETA

Há dias já que buscavam uma explicação para os odores esquisitos que vinham da sala de visitas. Primeiro houve um erro de interpretação: o quase impercetível cheiro foi tomado como sendo de camarão. No dia em que as pessoas da casa notaram que a sala fedia, havia um *soufflé* de camarão para o jantar. Daí...

Mas comeu-se o camarão, que inclusive foi elogiado pelas visitas, jogaram as sobras na lata do lixo e – coisa estranha – no dia seguinte a sala cheirava pior.

Talvez alguém não gostasse de camarão e, por cerimónia, embora isso não se use, jogasse a sua porção debaixo da mesa. Ventilada a hipótese, os empregados espiaram e encontraram apenas um pedaço de pão e uma boneca de perna quebrada, que Giselinha esquecera ali. E como ambos os achados eram inodoros, o mistério persistiu.

Os patrões chamaram a arrumadeira às falas. Que era um absurdo, que não podia continuar, que isso, que aquilo. Tachada de desleixada, a arrumadeira caprichou na limpeza. Varreu tudo, espanou, esfregou e... nada. Vinte e quatro horas depois, a coisa continuava. Se modificação houvera, fora para um cheiro mais ativo.

À noite, quando o dono da casa chegou, passou uma espinafração geral e, vítima da leitura dos jornais, que folheara no lotação^{cc}, chegou até a citar a Constituição na defesa de seus interesses.

– Se eu pago empregadas para lavar, passar, limpar, cozinhar, arrumar e ama-secar^{dd}, tenho o direito de exigir alguma coisa. Não pretendo que a sala de visitas seja um jasmineiro, mas feder também não. Ou sai o cheiro ou saem os empregados. Reunida na cozinha, a criadagem confabulava. Os debates eram apaixonados, mas num ponto todos concordavam: ninguém tinha culpa. A sala estava um brinco; dava até gosto de ver. Mas ver, somente, porque o cheiro era de morte.

Então alguém propôs encerrar. Quem sabe uma passada de cera no assoalho não iria melhorar a situação?

– Isso mesmo – aprovou a maioria, satisfeita por ter encontrado uma fórmula capaz de combater o mal que ameaçava o seu salário.

^{cc} Lotação - Bras. (RJ e S) Forma reduzida de autolotação.

^{dd} Ama-secar – referente à ama.

Pela manhã, ainda ninguém se levantara, e já a copeira e o *chofer* enceravam sofregamente, a quatro mãos. Quando os patrões desceram para o café, o assoalho brilhava. O cheiro da cera predominava, mas o misterioso odor, que há dias intrigava a todos, persistia, a uma respirada mais forte.

Apenas uma questão de tempo. Com o passar das horas, o cheiro da cera – como era normal – diminuía, enquanto o outro, o misterioso – estranhamente, aumentava. Pouco a pouco reinaria novamente, para desespero geral de empregados e empregadores.

A patroa, enfim, contrariando os seus hábitos, tomou uma atitude: desceu do alto do seu grã-finismo com as armas de que dispunha, e com tal espírito de sacrifício que resolveu gastar os seus perfumes. Quando ela anunciou que derramaria perfume francês no tapete, a arrumadeira comentou com a copeira:

– Madame apelou para a ignorância.

E salpicada que foi, a sala recendeu. A sorte estava lançada. Madame esbanjou suas essências com uma altivez digna de uma rainha a caminho do cadafalso. Seria o prestígio e a experiência de *Carven*, *Patou*, *Fath*, *Schiaparelli*, *Balenciaga*, *Piguet* e outros menores, contra a ignóbil catinga.

Na hora do jantar a alegria era geral. Não restavam dúvidas de que o cheiro enjoativo daquele *coquetel* de perfumes era impróprio para uma sala de visitas, mas ninguém poderia deixar de concordar que aquele era preferível ao outro, finalmente vencido.

Mas eis que o patrão, a horas mortas, acordou com sede. Levantou-se cauteloso, para não acordar ninguém, e desceu as escadas, rumo à geladeira. Ia ainda a meio caminho quando sentiu que o exército de perfumistas franceses fora derrotado. O barulho que fez daria para acordar um quarteirão, quanto mais os da casa, os pobres moradores daquela casa, despertados violentamente, e que não precisavam perguntar nada para perceberem o que se passava. Bastou respirar.

Hoje pela manhã, finalmente, após buscas desesperadas, uma das empregadas localizou o cheiro. Estava dentro de uma jarra, uma bela jarra, orgulho da família, pois tratava-se de peça raríssima, da dinastia *Ming*.

Apertada pelo interrogatório paterno Giselinha confessou-se culpada e, na inocência dos seus três anos, prometeu não fazer mais.

Não fazer mais na jarra, é lógico.

CÃO! CÃO! CÃO!

MILLÔR FERNANDES

Abriu a porta e viu o amigo que há tanto não via. Estranhou apenas que ele, amigo, viesse acompanhado de um cão. O cão não era muito grande mas bastante forte, de raça indefinida, saltitante e com um ar alegremente agressivo. Abriu a porta e cumprimentou o amigo com tanta efusão “Quanto tempo!” O cão aproveitou as saudações, se embarafustou casa adentro e logo o barulho na cozinha demonstrava que ele tinha quebrado alguma coisa. O dono da casa encompridou um pouco as orelhas, o amigo visitante fez um ar de que a coisa não era com ele. “Ora veja você, a última vez que nos vimos foi ...” “Não, foi depois, na...” “E você, casou também?” O cão passou pela sala, o tempo passou pela conversa, o cão entrou pelo quarto e novo barulho de coisa quebrada. Houve um sorriso amarelo por parte do dono da casa, mas perfeita indiferença por parte do visitante. “Quem morreu definitivamente foi o tio... Você se lembra dele?” “Lembro, ora, era o que mais... não?” O cão saltou sobre um móvel, derrubou o abajur, logo trepou com as patas sujas no sofá (o tempo passando) e deixou lá as marcas digitais de sua animalidade. Os dois amigos, tensos, agora preferiam não tomar conhecimento do “dogue”. E, por fim, o visitante se foi. Se foi. Mas ainda ia indo, quando o dono da casa perguntou: “Não vai levar o seu cão?” “Cão? Cão? Cão? Ah, não! Não é meu, não. Quando eu entrei, ele entrou naturalmente comigo e eu pensei que fosse seu. Não é seu, não?”

SEBO^{ee}

Luís Fernando Veríssimo

O homem disse o próprio nome e ficou me olhando atentamente. Como alguém que tivesse atirado uma moeda num poço e esperasse o "plim" no fundo. Repeti o nome algumas vezes e finalmente me lembrei. Plim. Mas claro.

– Comprei um livro seu não faz muito.

Ele sorriu, mas apenas com a boca. Perguntou se podia entrar. Pedi para ele esperar até que eu desengatasse as sete trancas da porta.

– Você compreende - expliquei -, com essa onda de assassinatos...

Ele compreendia. Estranhos assassinatos. Todas as vítimas eram intelectuais. Ou pelo menos tinham livros em casa. Dezasseis vítimas até então. Se soubesse que seria a décima sétima eu não teria me apressado tanto com as correntes.

– Você leu meu livro? – ele perguntou.

– Li!

Essa terrível necessidade de não magoar os outros. Principalmente os autores novos.

– Não leu - disse ele.

– Li. Li!

Essa obscena compulsão de ser amado.

– Leu todo?

– Todo.

Ele ainda me olhava, desconfiado. Elaborei:

– Aliás, peguei e não larguei mais até chegar ao fim.

Ele ficou em silêncio. Elaborei mais:

– Depois li-o de novo.

Ele nada. Exclamei:

– Uma beleza!

– Onde é que ele está?

Meu Deus, ele queria a prova. Fiz um gesto vago na direção da estante.

Felizmente, nunca botei um livro fora na minha vida. Ainda tenho - ainda tinha - o meu Livro do bebê. Com a impressão do meu pé recém-nascido, pobre de mim. Venero livros.

^{ee} Sebo – alfarrabista.

Tenho pilhas e pilhas de livros. Gosto do cheiro de livros novos e antigos. Passo dias dentro de livrarias. Gosto de manusear livros, de sentir a textura do papel com os dedos, de sentir seu volume na mão. Ocupo-me tanto de livros e quase não me sobra tempo para a leitura.

Ele encontrou seu livro. Nós dois suspiramos, aliviados. Como é fácil fazer a alegria dos outros, pensei. Com uma pequena mentira eu talvez tivesse dado o empurrão definitivo numa vocação literária que, de outra forma, se frustraria. Num transbordamento de caridade, declarei:

– Que livro! Puxa!

Mas ele não me ouviu. Apertava o livro entre as mãos. Disse:

– O último. Finalmente.

– O quê?

Ele começou a avançar na minha direção. Contou que a tiragem do livro tinha sido pequena. Quinhentos exemplares. Sua mãe comprara 30 e morrera antes de distribuir aos parentes. Ele tinha ficado com 453. Dezassete cópias tinham acabado num sebo que, através dos anos, vendera todos. Ele seguira a pista de 16 dos 17 compradores e os estrangulara. Faltava o décimo sétimo.

– Por quê? – gritei. E acrescentei, anacronicamente: – Homem de Deus?

No livro tinha um cacófato horrível. Ele não podia suportar a ideia de descobrirem seu cacófato.

– Eu não notei! Eu não notei! – protestei.

Não adiantou. Ninguém que tivesse lido o livro podia continuar vivo. Ele queria deixar o mundo tão inédito quanto nascera.

– Mas essas coisas não têm import... – comecei a dizer.

Mas ele me pegou e me estrangulou.

Bem feito! Para eu aprender a não ser bem-educado. Meu consolo é que depois ele descobriria que as páginas do livro não tinham sido abertas e o remorso envenenaria suas noites.

Enfim. É o que dá frequentar sebos.

(“As mentiras que os homens contam”)

NO RESTAURANTE

Carlos Drummond de Andrade

– Quero lasanha.

Aquele anteprojeto de mulher – quatro anos, no máximo, desabrochando na ultraminissaia – entrou decidido no restaurante. Não precisava de menu, não precisava de mesa, não precisava de nada. Sabia perfeitamente o que queria. Queria lasanha.

O pai, que mal acabara de estacionar o carro em uma vaga de milagre, apareceu para dirigir a operação-jantar, que é, ou era, da competência dos senhores pais.

– Meu bem, venha cá.

– Quero lasanha.

– Escute aqui, querida. Primeiro, escolhe-se a mesa.

– Não, já escolhi. Lasanha.

Que parada – lia-se na cara do pai. Relutante, a garotinha condescendeu em sentar-se primeiro, e depois encomendar o prato:

– Vou querer lasanha.

– Filhinha, por que não pedimos camarão? Você gosta tanto de camarão.

– Gosto, mas quero lasanha.

– Eu sei, eu sei que você adora camarão. A gente pede uma fritada bem bacana de camarão. Tá?

– Quero lasanha, papai. Não quero camarão.

– Vamos fazer uma coisa. Depois do camarão a gente traça uma lasanha. Que tal?

– Você come camarão e eu como lasanha.

O *garçom* aproximou-se, e ela foi logo instruindo:

– Quero uma lasanha.

O pai corrigiu:

– Traga uma fritada de camarão pra dois. Caprichada.

A coisinha amou. Então não podia querer? Queriam querer em nome dela? Por que é proibido comer lasanha? Essas interrogações também se liam no seu rosto, pois os lábios mantinham reserva. Quando o *garçom* voltou com os pratos e o serviço, ela atacou:

– Moço, tem lasanha?

– Perfeitamente, senhorita.

O pai, no contra-ataque:

- O senhor providenciou a fritada?
- Já, sim, doutor.
- De camarões bem grandes?
- Daqueles legais, doutor.
- Bem, então me vê um chinite, e pra ela... O que é que você quer, meu anjo?
- Uma lasanha.
- Traz um suco de laranja pra ela.

Com o *chopinho*^{ff} e o suco de laranja, veio a famosa fritada de camarão, que, para surpresa do restaurante inteiro, interessado no desenrolar dos acontecimentos, não foi recusada pela senhorita. Ao contrário, papou-a, e bem. A silenciosa manducação atestava, ainda uma vez, no mundo, a vitória do mais forte.

- Estava uma coisa, heim? - comentou o pai, com um sorriso bem alimentado.
- Sábado que vem, a gente repete... Combinado?
- Agora a lasanha, não é, papai?
- Eu estou satisfeito. Uns camarões tão geniais! Mas você vai comer mesmo?
- Eu e você, tá?
- Meu amor, eu...
- Tem de me acompanhar, ouviu? Pede a lasanha.

O pai baixou a cabeça, chamou o *garçom*, pediu. Aí, um casal, na mesa vizinha, bateu palmas. O resto da sala acompanhou. O pai não sabia onde se meter. A garotinha, impassível. Se, na conjuntura, o poder jovem cambaleia, vem aí, com força total, o poder ultra-jovem.

(“*Para Gostar de Ler*”)

^{ff} Chope – Imperial.

CALMA... NÃO SEJA PRECIPITADO!

Havia um velho muito pobre numa vila, mas mesmo os reis tinham inveja dele, porque ele possuía um belíssimo cavalo branco. Um cavalo como esse jamais havia sido visto antes – tal a beleza, a grandiosidade, a força. Os reis queriam o cavalo e ofereciam preços fabulosos, mas o velho dizia: “Este cavalo, para mim, não é um cavalo, é uma pessoa, e como posso vender uma pessoa? Ele é um amigo, não é uma propriedade. Como posso vender um amigo? Não, não é possível”. O homem era pobre, a tentação era grande, mas ele nunca vendia o cavalo.

Certa manhã, ele verificou, de repente, que o cavalo não estava no estábulo. Toda a vila se reuniu e disse: “Seu velho tolo, nós já adivinhávamos que algum dia o cavalo seria roubado. E você é tão pobre! Como pode proteger tal preciosidade? Teria sido melhor vendê-lo. Você poderia ter conseguido qualquer preço que pedisse, qualquer preço louco teria sido possível. Agora o cavalo se foi. É uma maldição, uma azar.”

O velho disse: “Não vão tão longe. Digam simplesmente que o cavalo não está no estábulo. Esse é o facto; todo o resto é julgamento. Se é ou não um azar, como podem saber? Como podem julgar?”

O povo contestou: “Não tente nos fazer de bobos. Podemos não ser grandes filósofos, mas nenhuma filosofia é necessária. É o simples facto de que um tesouro foi perdido e é um azar”.

O velho disse: “Eu me prendo ao facto de que o estábulo está vazio e que o cavalo se foi. Todo o resto, eu não sei – se é um azar ou uma bênção – porque isto é apenas um fragmento. Quem sabe o que vem depois?”

O povo riu. Eles pensaram que o velho tinha ficado louco. Sempre souberam que ele era um pouco doido; se não o fosse, teria vendido esse cavalo e vivido na fartura. Mas ele vivia como um lenhador, estava muito velho, ainda cortando lenha, trazendo madeira da floresta, vendendo-a. Vivia da mão para a boca, na miséria e na pobreza. Agora, estava mesmo comprovado que este homem era louco.

Depois de quinze dias, subitamente, numa noite, o cavalo voltou. Ele não havia sido roubado, apenas havia fugido para a floresta. E não só havia voltado, como trazido com ele uma dúzia de cavalos selvagens. Novamente o povo se reuniu e disse: “Velho, você estava certo e nós errados. Não foi um azar. Ficou provado ter sido uma bênção. Pedimos desculpas pela nossa insistência”.

O velho respondeu: “Mais uma vez vocês estão indo longe demais. Digam apenas que o cavalo voltou e digam que doze cavalos vieram com ele – mas não julguem. Quem sabe se isto é uma bênção ou não? Trata-se apenas de um fragmento. A menos que vocês saibam toda a história. Como podem julgar? Vocês leem uma página de um livro, como podem julgar o livro todo? Vocês leem uma frase numa página – como podem julgar a página inteira? Vocês leem uma única palavra em uma frase – como podem julgar a frase toda? E mesmo uma só palavra não é tudo – a vida é tão vasta! Um fragmento de uma palavra e vocês julgam o todo! Não digam que isso é uma bênção, ninguém sabe. E estou feliz no meu não julgamento. Não me perturbem”.

Desta vez o povo não pode falar muito; talvez o homem estivesse certo outra vez. Por isso ficaram quietos mas, no fundo, sabiam muito bem que ele estava errado. Doze lindos cavalos selvagens tinham vindo com o cavalo branco. Com um pouco de adestramento, poderiam ser todos vendidos e renderiam muito dinheiro.

O velho tinha um filho jovem, um único filho. O jovem começou a adestrar os cavalos selvagens. Uma semana depois, ele caiu de um dos cavalos e partiu as pernas. O povo se reuniu de novo – povo é povo em todo o lugar, assim como você é você onde estiver – e julgaram outra vez. O julgamento vem tão depressa! E disseram: “Você estava certo, novamente provou que estava certo. Não era uma bênção, era, outra vez, uma maldição. Seu único filho perdeu as pernas e, na sua velhice, ele era o seu único apoio. Agora você está mais pobre do que nunca”.

O velho disse: “Vocês estão obcecados pelo julgamento. Não vão tão longe. Digam apenas que o meu filho partiu as pernas. Quem sabe se é uma maldição ou uma bênção? Ninguém sabe. Novamente um fragmento e nada mais lhes é dado. A vida vem em fragmentos, e o julgamento é sobre o total.”

Aconteceu que depois de algumas semanas, o país entrou em guerra com um país vizinho e todos os jovens da vila foram forçados a engajarem-se no exército. Apenas o filho do velho foi dispensado, porque estava aleijado. O povo se reuniu, gritando e chorando, porque de todas as casas, os jovens foram tirados à força. E não havia possibilidade de eles voltarem, pois o país que havia atacado era um país grande e a luta estava perdida. Eles não iriam voltar.

Toda a vila estava gritando e chorando. Vieram até o velho e disseram: “Você estava certo, velho! Deus sabe, você estava certo – isto provou ser uma bênção. Seu filho pode estar aleijado, mas ainda está com você. Nossos filhos se foram para sempre. Pelo menos ele está

vivo com você, e aos poucos, ele irá começar a andar. Talvez fique ainda um pouco coxo, mas estará bem”.

O velho disse outra vez: “É impossível falar com vocês, pois continuam sempre e sempre julgando. Ninguém sabe! Digam apenas isto: que seus filhos foram obrigados a entrar no exército, e meu filho não. Mas ninguém sabe se é uma bênção ou um azar. Ninguém jamais será capaz de saber. Só Deus sabe”.

Analisar os factos à nossa volta com os olhos do não-julgamento é uma atitude de sabedoria frente à vida, e certamente nos proporcionaria um estado de absoluta harmonia se assim agíssemos com mais frequência.

Autor desconhecido

ANEXO VIII.10:

A Resiliência

1

Resiliência

- “Resiliência consiste na capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades no sentido de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos de crises e de adversidades”.

2

Resiliência

- A resiliência pode ser vista numa perspetiva dinâmica, pois varia ao longo da vida e resulta do equilíbrio entre os fatores de risco, os fatores protetores e a personalidade.

3

Resiliência

Promoção da resiliência

- saber adaptar-se às mudanças e situações ambíguas;
- ser capaz de recuperar-se de estados desgastantes e cansativos;
- ser proficiente na arte de manter a calma, a clareza de objetivos e a orientação em situações adversas;
- ser capaz de pensar estrategicamente e adotar comportamentos flexíveis na resolução de problemas.

4

Resiliência

- Promoção da resiliência
 - ativar a resiliência é um modo de garantir a qualidade de vida.

5

Resiliência

Resiliência visa desenvolver:

- autoestima;
- confiança;
- otimismo;
- sentido de esperança;
- autonomia;
- independência;
- resistência e a capacidade de combater o stresse;
- a sociabilização;
- atitudes positivas.

6

Resiliência

- Benefícios da Resiliência

Pessoas resilientes:

- apresentam uma boa autoimagem.
- têm elevada autoestima.
- vivenciam relações interpessoais positivas.
- têm sentido de humor (predisposição para a alegria).

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Bandeira, M, Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2006). *Estudos sobre Habilidades Sociais e Relacionamento Interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barbosa, L. M. (2002). *Ensaio sobre o Desenvolvimento Humano – De uma teoria emergente da prática ao mundo como implicação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Barbosa, L. M. (2004). *A Escola Sensível e Transformacionista – Uma organização educativa para o futuro*. Chamusca: Edições Cosmos.
- Bayard, M. G. M. (2008). *El Desarrollo de Habilidades como Objeto de Educación. Una aproximación conceptual*. Recuperado em 28 Novembro, 2008, de [http:// www.teresianaatj.net](http://www.teresianaatj.net).
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. (Colección Psicología Aplicada). Valencia: Promolibro.
- Candeias, A. A. (2008). *Inteligência Social – O que é e como avaliar?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. S. A Relação entre Habilidades Sociais e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, [online]. Junho.2006, vol.2, no.1, Rio de Janeiro. Recuperado em [http://: www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-568720050002000010&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

- Carneiro, R. S. e Falcone, E. M. O. Um Estudo das Capacidades e Deficiências em Habilidades Sociais na Terceira Idade. *Revista: Psicologia em Estudo*, Maringá, 2004, vol. 9, n. 1, p. 119-126.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2007). *Habilidades Sociais, Desenvolvimento e Aprendizagem – Questões conceituais, avaliação e intervenção*. (2a ed.). Campinas-SP: Editora Alínea.
- Del Prette, A. e Del Prette Z. A. P. (Eds.) *et al.* (2009). *Psicologia das Habilidades Sociais – Diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Fleury, M.T. L. & Fleury, A. (2008). *Construindo o Conceito de Competência*. Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://: www.qnpqd.org.br](http://www.qnpqd.org.br)
- Garcia, L. A. M. (2008). *Mas o que são, afinal, Competências e Habilidades?* Recuperado em 28 Novembro, 2008 de [http://:www.geomundo.com.br](http://www.geomundo.com.br).
- Gomes-Pedro, J. & Barbosa, A. (Eds.) *et al.* (2004) – *Comunicar – Na clínica, na educação, na investigação e no ensino*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Editora Asa.

As rãs no leite

Três rãs caíram num recipiente cheio de leite.

A primeira, pessimista, chegou à conclusão que não havia nada a fazer e deixou-se afogar miseravelmente.

A segunda, intelectual, pensou que poderia sair dando um grande salto. Calculou os valores algébricos da trajetória e, depois, deu o salto. Mas, envolvida que estava nas suas elucubrações, não tinha reparado que o recipiente tinha uma asa. E foi bater precisamente nesse obstáculo.

A terceira rã, que tinha uma grande vontade de viver, não fez outra coisa se não manifestar tal vontade: moveu-se, agitou-se, lutou. Até que, depois de tanta labuta e teimosia, o leite se transformou em manteiga. E a rã salvou-se.

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

Escala de Avaliação Global da Resiliência

Questionário

Escala de avaliação global da resiliência

(Jardim & Pereira – 2006 – Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva – Edições ASA)

1 nunca	2 raramente	3 algumas vezes	4 frequentemente	5 quase sempre
1. Perante as adversidades da vida, continuo a lutar até atingir os meus objetivos.			1 2 3 4 5	
2. Mesmo em situações stressantes, mantenho a tranquilidade.			1 2 3 4 5	
3. Tenho total confiança nas minhas capacidades para resolver os meus problemas.			1 2 3 4 5	
4. Tenho conseguido superar as adversidades que a vida me tem colocado.			1 2 3 4 5	
5. Consigo minimizar os efeitos negativos das adversidades.			1 2 3 4 5	
6. Assumo os meus problemas, dando-lhes a importância que têm, sem os subvalorizar ou sobrevalorizar.			1 2 3 4 5	
7. Quando uma situação não é passível de ser mudada, aceito esse facto com serenidade.			1 2 3 4 5	
8. Quando a vida me coloca novos desafios, considero-os oportunidades para amadurecer.			1 2 3 4 5	

Textos para Reconto

HISTÓRIA DE UM NOME

STANISLAW PONTE PRETA

No capítulo dos nomes difíceis têm acontecido coisas das mais pitorescas. Ou é um camarada chamado Mimoso, que tem físico de mastodonte, ou é um sujeito fraquinho e insignificante chamado Hércules. Os nomes difíceis, principalmente os nomes tirados de adjetivos condizentes com seus portadores, são raríssimos, e é por isso que minha avó - a paterna - dizia:

- Gente honesta, se for homem deve ser José, se for mulher, deve ser Maria!

É verdade que Vovó não tinha nada contra os joões, paulos, mários, odetes e - vá lá - fidéus. A sua implicância era, sobretudo, com nomes inventados, comemorativos de um acontecimento qualquer, como era o caso, muito citado por ela, de uma tal Dona Holofotina, batizada no dia em que inauguraram a luz elétrica na rua em que a família morava.

Acrescente-se também que Vovó não mantinha relações com pessoas de nomes tirados metade da mãe e metade do pai. Jamais perdoou a um velho amigo seu - o "Seu" Wagner - porque se casara com uma senhora chamada Emília, muito respeitável, aliás, mas que tivera o mau-gosto de convencer o marido de batizar o primeiro filho com o nome leguminoso de Wagem - "wag" de Wagner e "em" de Emília. É verdade que a wagem comum, crua ou ensopada, será sempre com "v", enquanto o filho de "Seu" Wagner herdara o "w" do pai. Mas isso não tinha nenhuma importância: a consoante não era um detalhe bastante forte para impedir o risinho gozador de todos aqueles que eram apresentados ao menino Wagem.

Mas deixemos de lado as birras de minha avó - velhinha que Deus tenha, em Sua santa glória - e passemos ao estranho caso da família Veiga, que morava pertinho de nossa casa, em tempos idos.

"Seu" Veiga, amante de boa leitura e cuja cachaça era colecionar livros, embora colecionasse também filhos, talvez com a mesma paixão, levou sua mania ao extremo de batizar os rebentos com nomes que tivessem relação com livros. Assim, o mais velho chamou-se Prefácio da Veiga; o segundo, Prólogo; o terceiro, Índice e, sucessivamente, foram nascendo o Tomo, o Capítulo e, por fim, Epílogo da Veiga, caçula do casal.

Lembro-me bem dos filhos de "Seu" Veiga, todos excelentes rapazes, principalmente o Capítulo, sujeito prendado na confecção de balões e papagaios. Até hoje (é verdade que não me tenho dedicado muito na busca) não encontrei ninguém que fizesse um papagaio tão bem

quanto Capítulo. Nem balões. Tomo era um bom extrema-direita e Prefácio pegou o vício do pai – vivia comprando livros. Era, aliás, o filho querido de "Seu" Veiga, pai extremoso, que não admitia piadas. Não tinha o menor senso de humor. Certa vez ficou mesmo de relações estremeçadas com meu pai, por causa de uma brincadeira. "Seu" Veiga ia passando pela nossa porta, levando a família para o banho de mar. Iam todos armados de barracas de praia, toalhas etc. Papai estava na janela e, ao saudá-lo, fez a graça:

– Vai levar a biblioteca para o banho? "Seu" Veiga ficou queimado durante muito tempo.

Dona Odete – por alcunha "A Estante" – mãe dos meninos, sofria o desgosto de ter tantos filhos homens e não ter uma menina "para me fazer companhia" – como costumava dizer. Acreditava, inclusive, que aquilo era castigo de Deus, por causa da ideia do marido de botar aqueles nomes nos garotos. Por isso, fez uma promessa: se ainda tivesse uma menina, havia de chamá-la Maria.

As esperanças já estavam quase perdidas. Epílogozinho já tinha oito anos, quando a vontade de Dona Odete tornou-se uma bela realidade, pesando cinco quilos e mamando uma enormidade. Os vizinhos comentaram que "Seu" Veiga não gostou, ainda que se conformasse, com a vinda de mais um herdeiro, só porque já lhe faltavam palavras relacionadas a livros para denominar a criança.

Só meses depois, na hora do batizado, o pai foi informado da antiga promessa. Ficou furioso com a mulher, esbravejou, bufou, mas – bom católico – acabou concordando em parte. E assim, em vez de receber somente o nome suave de Maria, a garotinha foi registada, no livro da paróquia, após a cerimónia batismal, como Errata Maria da Veiga.

Estava cumprida a promessa de Dona Odete, estava de pé a mania de "Seu" Veiga.

Texto extraído do livro "A Casa Demolida", Editora do Autor - Rio de Janeiro, 1963, pág. 175.

CENOURA, OVO E CAFÉ

Uma filha se queixou a seu pai sobre sua vida e de como as coisas estavam tão difíceis para ela. Ela já não sabia mais o que fazer e queria desistir. Estava cansada de lutar e combater. Parecia que assim que um problema estava resolvido um outro surgia.

Seu pai, um "chef", levou-a até a cozinha. Encheu três panelas com água e colocou cada uma delas em fogo alto.

Logo as panelas começaram a ferver.

Em uma ele colocou cenouras, em outra colocou ovos e, na última pó de café.

Deixou que tudo fervesse, sem dizer uma palavra.

A filha deu um suspiro e esperou impacientemente, imaginando o que ele estaria fazendo.

Cerca de vinte minutos depois, ele apagou as bocas de gás. Pescou as cenouras e as colocou em uma tigela. Retirou os ovos e os colocou em uma tigela. Então pegou o café com uma concha e o colocou igualmente em uma tigela.

Virando-se para ela, perguntou "Querida, o que você está vendo?" "Cenouras, ovos e café," ela respondeu.

Ele a trouxe para mais perto e pediu-lhe para experimentar as cenouras. Ela obedeceu e notou que as cenouras estavam macias.

Ele, então, pediu-lhe que pegasse um ovo e o quebrasse. Ela obedeceu e depois de retirar a casca verificou que o ovo endurecera com a fervura.

Finalmente, ele lhe pediu que tomasse um gole do café.

Ela sorriu ao provar seu aroma delicioso.

Ela perguntou humildemente: "O que isto significa, pai?"

Ele explicou que cada um deles havia enfrentado a mesma adversidade, água fervendo, mas que cada um reagira de maneira diferente.

A cenoura entrara forte, firme e inflexível. Mas depois de ter sido submetida à água fervendo, ela amolecera e se tornara frágil.

Os ovos eram frágeis. Sua casca fina havia protegido o líquido interior. Mas depois de terem sido colocados na água fervendo, seu interior se tornou mais rígido.

O pó de café, contudo, era incomparável. Depois que fora colocado na água fervente, ele havia mudado a água. "Qual deles é você?" ele perguntou a sua filha. – "Quando a adversidade bate a sua porta, como você responde? Você é uma cenoura, um ovo ou pó de café?"

E você?

Você é como a cenoura que parece forte, mas com a dor e a adversidade você murcha e se torna frágil e perde sua força?

Será que você é como o ovo, que começa com um coração maleável? Você teria um espírito maleável, mas depois de alguma morte, uma falência, um divórcio ou uma demissão, você se tornou mais difícil e duro? Sua casca parece a mesma, mas você está mais amargo e obstinado, com o coração e o espírito inflexíveis?

Ou será que você é como o pó de café? Ele muda a água fervente, a coisa que está trazendo a dor, para conseguir o máximo de seu sabor, a cem graus centígrados. Quanto mais quente estiver a água, mais gostoso se torna o café. Se você é como o pó de café, quando as coisas se tornam piores, você se torna melhor e faz com que as coisas em torno de você também se tornem melhores.

Como você lida com a adversidade?

Você é uma cenoura, um ovo ou café?

(Autor desconhecido)

AS TRÊS ÁRVORES

Havia, no alto da montanha, três pequenas árvores que sonhavam o que seriam depois de grandes. A primeira, olhando as estrelas, disse:

" Eu quero ser o baú mais precioso do mundo, cheio de tesouros, para tal até me disponho a ser cortada."

A Segunda olhou para o riacho e suspirou:

" Eu quero ser um grande navio para transportar reis e rainhas."

A terceira árvore olhou o vale e disse:

"Quero ficar aqui no alto da montanha e crescer tanto que as pessoas, ao olharem para mim, levantem seus olhos e pensem em Deus.

Muitos anos se passaram e certo dia vieram três lenhadores, e cortaram as três árvores. Todas ansiosas em serem transformadas naquilo com que sonhavam. Mas o destino parecia não compactuar com os seus sonhos!

A primeira árvore acabou se transformando num coche de animais coberto de feno. A segunda virou um simples e pequeno barco de pesca, carregando pessoas e peixes todos os dias. A terceira mesmo sonhando em ficar no alto da montanha, acabou cortada em altas vigas e colocada de lado em um depósito. E todas as três se perguntavam desiludidas e tristes:

"Para que isso?"

Mas numa certa noite, cheia de luz e estrelas, onde havia mil melodias no ar, uma jovem mulher colocou seu neném recém-nascido naquele coche de animais. E de repente, a primeira árvore percebeu que continha o maior tesouro do mundo.

A segunda árvore, anos mais tarde, acabou transportando um homem que acabou dormindo no barco, mas quando a tempestade quase afundou o pequeno barco, o homem se levantou e disse: " PAZ " ! E num relance, a segunda árvore entendeu que estava carregando o rei dos céus e da terra. Tempos mais tarde, numa sexta-feira, a terceira árvore espantou-se quando suas vigas foram unidas em forma de cruz e um homem foi pregado nela. Logo sentiu-se horrível e cruel. Mas, logo no domingo o mundo vibrou de alegria e a terceira árvore entendeu que nela havia sido pregado um homem para a salvação da humanidade, e que as pessoas sempre se lembrariam de Deus e seu filho Jesus Cristo ao olharem para ela.

As árvores haviam tido sonhos...Mas as suas realizações foram mil vezes melhores e mais sábias do que haviam imaginado.

(Autor desconhecido)

A RÃ E O BOI

Uma rã vê um boi que lhe parece muito belo por causa do seu porte avantajado.

Ao se ver tão pequena, pois o seu tamanho correspondia ao de um ovo, a rã, invejosa, começa a alargar-se, a inchar-se e a esforçar-se para igualar-se em grandeza física ao boi.

E, dirigindo-se a outra rã, perguntou-lhe:

– Olhe bem, minha irmã! Já aumentei o bastante?

– Absolutamente não - respondeu a companheira.

– E agora? – insiste a invejosa. – Já estou parecida com ele?

– De maneira alguma - confirmou a outra. A rã estufou mais um pouco e perguntou novamente:

– E agora, então? Como estou?

– Você nem sequer chega perto dele.

A rã idiota inchou-se tanto que estourou.

(Autor desconhecido)

PROVA FALSA

STANISLAW PONTE PRETA

Quem teve a ideia foi o padrinho da caçula – ele me conta. Trouxe o cachorro de presente e logo a família inteira se apaixonou pelo bicho. Ele até que não é contra isso de se ter um animalzinho em casa, desde que seja obediente e com um mínimo de educação.

– Mas o cachorro era um chato – desabafou.

Desses cachorrinhos de raça, cheio de nhém-nhém-nhém, que comem comidinha especial, precisam de muitos cuidados, enfim, um “chato de galocha”. E, como se isto não bastasse, implicava com o dono da casa.

– Vivia de rabo abanando para todo mundo, mas, quando eu entrava em casa, vinha logo com aquele latido fininho e antipático de cachorro de francesa. Ainda, por cima, era puxa-saco. Lembrava certos políticos da oposição, que espinafram o ministro, mas quando estão com o ministro ficam mais por baixo que tapete de porão. Quando cruzavam num corredor ou qualquer outra dependência da casa, o desgraçado rosnava ameaçador, mas quando a patroa estava perto abanava o rabinho, fingindo-se seu amigo.

– Quando eu reclamava, dizendo que o cachorro era um cínico, minha mulher brigava comigo, dizendo que nunca houve cachorro fingido e eu é que implicava com o "pobrezinho". Num rápido balanço poderia assinalar: o cachorro comeu oito meias suas, roeu a manga de um paletó de casimira inglesa, rasgara diversos livros, não podia ver um pé de sapato que arrastava para locais incríveis. A vida lá em sua casa estava se tornando insuportável. Estava vendo a hora em que se desquitava por causa daquele bicho cretino. Tentou mandá-lo embora umas vinte vezes e era uma choradeira das crianças e uma espinafração da mulher.

– Você é um desalmado – disse ela, uma vez.

Venceu a guerra fria com o cachorro graças à má educação do adversário. O cãozinho começou a fazer pipi^{gg} onde não devia. Várias vezes exemplado, prosseguiu no feio vício. Fez diversas vezes no tapete da sala. Fez duas na boneca da filha maior. Quatro ou cinco vezes fez nos brinquedos da caçula. E tudo culminou com o pipi que fez em cima do vestido novo de sua mulher.

– Aí mandaram o cachorro embora? – perguntei.

– Mandaram. Mas eu fiz questão de dá-lo de presente a um amigo que adora cachorros. Ele está levando um vidão em sua nova residência.

^{gg} Pipi – urina.

- Ué... mas você não o detestava? Como é que arranjou essa sopa pra ele?
- Problema da consciência – explicou: – O pipi não era dele. E suspirou cheio de remorso.

Texto extraído do livro "Garoto Linha Dura", Editora do Autor - Rio de Janeiro, 1964, pág. 51.

ANEXO IX:

Planificação das sessões

ANEXO IX.1:

Planificação das sessões – Universidade Sénior de Évora

SESSÃO 1

Local: Évora

Data: 07/10/2010

1 – Identificação da Sessão:

- Descrição e esclarecimento do projeto, dos seus objetivos, estratégias e avaliação.
- Apresentação dos participantes.

2 – Objetivo Geral:

- Apresentar o projeto e a disciplina “Memória ativa voltada para a capacitação social”.

3- Objetivos Específicos:

- Apresentar o projeto (tema, objetivos e metodologia), bem como a sua pertinência para o desenvolvimento e aprendizagem dos participantes.
- Apresentar os participantes e a investigadora.

4- Atividades e Procedimentos:

- Entrega de fotocópias sobre o projeto, explanação sobre do mesmo e esclarecimento de dúvidas.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

SESSÃO 2

Local: Évora

Data: 14/10/2010

1 – Identificação da Sessão:

- Formalização dos cooperadores do projeto.

2 – Objetivo Geral:

- Dar cumprimento à formalização ética do estudo junto dos colaboradores.

3- Objetivos Específicos:

- Assinar o “Termo de consentimento livre e esclarecido” (Anexo V).
- Preencher o questionário sobre o perfil dos colaboradores (Anexo VI).

4- Atividades e Procedimentos:

- Entrega do documento “Termo de consentimento livre e esclarecido” a fim de ser assinado pelos colaboradores do projeto.
- Entrega e preenchimento do questionário sobre o perfil de cada colaborador.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

SESSÃO 3

Local: Évora

Data: 21/10/2010

1 – Identificação da Sessão:

- A técnica do espelhamento.

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer o que é a técnica do espelhamento.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o que é a técnica do espelhamento (considerações gerais);
- Conhecer os fundamentos metodológicos da técnica do espelhamento;
- Conhecer os pressupostos teóricos da técnica do espelhamento;
- Conhecer o espelhamento como uma técnica de acesso ao transcendental.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação da técnica do espelhamento em *power point* (Anexo VIII.1 – diapositivos de 1 a 6). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Discussão dos conceitos apresentados.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 4

Local: Évora

Data: 28/10/2010

1 – Identificação da Sessão:

- A técnica do espelhamento (continuação).

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer a técnica do espelhamento.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer os pressupostos práticos para a aplicação da técnica do espelhamento.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação da técnica do espelhamento em *power point* (Anexo VIII.1 – diapositivos de 7 a 13). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Discussão dos conceitos apresentados.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 5

Local: Évora

Data: 04/11/2010

1 – Identificação da Sessão:

- A técnica do espelhamento (continuação).

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer a prática da técnica do espelhamento.

3- Objetivos Específicos:

- Motivar os participantes para a utilização da técnica do espelhamento;
- Conscientização do funcionamento da técnica do espelhamento.

4- Atividades e Procedimentos:

- Visualização de filmes (elaborados por elementos da UI&DE) sobre a prática da técnica do espelhamento. Discussão sobre o tema.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 6

Local: Évora

Data: 11/11/2010

1 – Identificação da Sessão:

- O reconto.

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer o que é um reconto.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o que é um reconto;
- Diferenciar o reconto do resumo.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.2) sobre o reconto. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Discussão dos conceitos apresentados.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 7

Local: Évora

Data: 18/11/2010

1 – Identificação da Sessão:

- O reconto (continuação).

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer a prática do reconto.

3- Objetivos Específicos:

- Saber fazer um reconto.

4- Atividades e Procedimentos:

- Visualização de textos originais e seus recontos feitos por outros alunos. Leitura de pequenos textos literários e treino oral do reconto dos mesmos com os participantes.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 8

Local: Évora

Data: 25/11/2010

1 – Identificação da Sessão:

- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

2 – Objetivo Geral:

- Definir conceitos básicos de habilidades e competências.

3- Objetivos Específicos:

- Refletir sobre o conceito de habilidades sociais;
- Refletir sobre o conceito de competências pessoais e sociais;
- Refletir sobre o conceito de competências da terceira dimensão.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.3) sobre os conceitos de habilidades sociais, de competências pessoais e sociais e de competências da terceira dimensão. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Os participantes foram convidados a expor as suas ideias e dúvidas sobre os conceitos trabalhados.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 9

Local: Évora

Data: 09/12/2010

1 – Identificação da Sessão:

- Treino de habilidades sociais.

2 – Objetivo Geral:

- Definir objetivos e metodologia do treino de habilidades sociais.

3- Objetivos Específicos:

- Refletir sobre a importância do treino de habilidades sociais;
- Conhecer os objetivos do treino de habilidades sociais;
- Conhecer a metodologia do treino de habilidades sociais.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.4) sobre o treino de habilidades sociais. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Breve reflexão acerca da importância do treino de habilidades sociais em idosos.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 10

Local: Évora

Data: 16/12/2010

1 – Identificação da Sessão:

- Desenvolvimento de competências da terceira dimensão.

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer o que são competências da terceira dimensão.

3- Objetivos Específicos:

- Definir a importância do desenvolvimento de competências da terceira dimensão:
- Conhecer atitudes típicas da “extensibilidade de si”.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.5 e VIII.6) sobre o desenvolvimento de competências da terceira dimensão. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Os participantes foram convidados a uma discussão e reflexão sobre o tema.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 11

Local: Évora

Data: 20/01/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A autoestima.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a autoestima.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de autoestima;
- Conhecer os componentes da autoestima;
- Conhecer as condições para se desenvolver a autoestima;
- Conhecer as vantagens de se ter uma boa autoestima.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a autoestima em *power point* (Anexo VIII.7). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “A descoberta do jovem poeta” (Anexo VIII.7). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.7) sobre a autoestima (escala de avaliação global da autoestima). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 12

Local: Évora

Data: 27/01/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A autoestima.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a autoestima.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “autoestima” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da autoestima.
- Textos recontados: 1. “A quem tiver carro” de Fernando Sabino. (Anexo VIII.7)
2. “A loja do estranho pássaro” de Pedro Pablo Sacristan. (Anexo VIII.7)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 13

Local: Évora

Data: 02/02/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A autoestima.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a autoestima.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “autoestima” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da autoestima.
- Texto recontado: 1. “Lenda do peixinho vermelho” – autor anónimo. (Anexo VIII.7)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 14

Local: Évora

Data: 10/02/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de empatia;
- Conhecer os componentes da empatia;
- Superar os obstáculos à escuta empática;
- Conhecer os procedimentos para a escuta empática.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a empatia em *power point* (Anexo VIII.8). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “Lenda” (Anexo VIII.8). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.8) sobre a empatia (escala de avaliação global da empatia). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 15

Local: Évora

Data: 17/02/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “empatia” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “O coveiro” de Millör Fernandes. (Anexo VIII.8)
2. “O velho pai” – autor desconhecido. (Anexo VIII.8/)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 16

Local: Évora

Data: 24/02/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “empatia” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “À beira mar” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.8)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 17

Local: Évora

Data: 03/03/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “empatia” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “A última crónica” de Fernando Sabino. (Anexo VIII.8)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 18

Local: Évora

Data: 10/03/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de assertividade;
- Conhecer a pessoa assertiva;
- Benefícios da assertividade.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a assertividade em *power point* (Anexo VIII.9). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “Pedaços de carvão” (Anexo VIII.9). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.9) sobre a empatia (escala de avaliação global da assertividade). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 19

Local: Évora

Data: 17/03/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “assertividade” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “Cão! Cão! Cão!” de Millör Fernandes. (Anexo VIII.9)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 20

Local: Évora

Data: 24/03/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “assertividade” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da assertividade.
- Textos recontados: 1. “Sebo” de Luís Fernando Veríssimo. (Anexo VIII.9)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 21

Local: Évora

Data: 28/03/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “assertividade” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da assertividade.
- Textos recontados: 1. “Calma, não seja precipitado” – autor desconhecido. (Anexo VIII.9)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 22

Local: Évora

Data: 04/04/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Refletir sobre o conceito de resiliência;

4- Atividades e Procedimentos:

- Análise reflexiva do texto “Doença” do autor Ruben Alves. (In: *As cores do crepúsculo – a estética do envelhecer*. Edições ASA, 2004.) Tema pertinente aos idosos.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

SESSÃO 23

Local: Évora

Data: 02/05/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de resiliência;
- Promover a resiliência;
- Benefícios da resiliência.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a resiliência em *power point* (Anexo VIII.10). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “As rãs no leite” (Anexo VIII.10). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.10) sobre a empatia (escala de avaliação global da assertividade). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 24

Local: Évora

Data: 09/05/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “resiliência” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da resiliência.
- Textos recontados: 1. “A prova falsa” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.10)
2. “Cenoura, ovo e café” – autor desconhecido (Anexo VIII.10)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 25

Local: Évora

Data: 16/05/2011

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “resiliência” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da resiliência.
- Textos recontados: 1. “História de um nome” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.10)
2. “A rã e o boi” – autor desconhecido (Anexo VIII.10)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 26

Local: Évora

Data: 23/05/2011

1 – Identificação da Sessão:

- Avaliação final do projeto.

2 – Objetivo Geral:

- Conhecer a opinião dos participantes sobre o projeto.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a pertinência do projeto;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre o grau de satisfação do projeto;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a aquisição de novos conhecimentos;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a aquisição de habilidades sociais e de competências da terceira dimensão;
- Refletir sobre as habilidades sociais e competências da terceira dimensão promovidas ao longo do projeto.

4- Atividades e Procedimentos:

- Entrega e preenchimento do questionário final para cada colaborador

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

ANEXO IX.2:

Planificação das sessões – Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz

SESSÃO 1

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **03/01/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- Descrição e esclarecimento do projeto, dos seus objetivos, estratégias e avaliação.
- Apresentação dos participantes.
- Formalização dos cooperadores do projeto.

2 – Objetivo Geral:

- Apresentar o projeto e a disciplina “Memória ativa voltada para a capacitação social” e dar cumprimento à formalização ética do estudo junto aos colaboradores.

3- Objetivos Específicos:

- Apresentar o projeto (tema, objetivos e metodologia), bem como a sua pertinência para o desenvolvimento e aprendizagem dos participantes.
- Apresentar os participantes e a investigadora.
- Assinar o “Termo de consentimento livre e esclarecido” (Anexo V).
- Preencher o questionário sobre o perfil dos colaboradores (Anexo VI).

4- Atividades e Procedimentos:

- Entrega de fotocópias sobre o projeto, explanação sobre do mesmo e esclarecimento de dúvidas.
- Entrega do documento “Termo de consentimento livre e esclarecido” a fim de ser assinado pelos colaboradores do projeto.
- Entrega e preenchimento do questionário sobre o perfil de cada colaborador.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

SESSÃO 2

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **11/01/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A técnica do espelhamento.

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer o que é a técnica do espelhamento e conhecer os pressupostos práticos para a aplicação da técnica do espelhamento.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o que é a técnica do espelhamento (considerações gerais);
- Conhecer os fundamentos metodológicos da técnica do espelhamento;
- Conhecer os pressupostos teóricos da técnica do espelhamento;
- Conhecer o espelhamento como uma técnica de acesso ao transcendental;
- Conhecer os pressupostos práticos para a aplicação da técnica do espelhamento.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação da técnica do espelhamento em *power point* (Anexo VIII.1). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Discussão dos conceitos apresentados.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 3

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **18/01/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A técnica do espelhamento (continuação).
- O reconto

2 – Objetivo Geral:

- Dar a conhecer a prática da técnica do espelhamento e dar a conhecer o que é um reconto e a sua prática.

3- Objetivos Específicos:

- Motivar os participantes para a utilização da técnica do espelhamento;
- Conscientização do funcionamento da técnica do espelhamento;
- Conhecer o que é um reconto;
- Diferenciar o reconto do resumo;
- Fazer um reconto.

4- Atividades e Procedimentos:

- Visualização de filmes (elaborados por elementos da UI&DE) sobre a prática da técnica do espelhamento. Discussão sobre o tema.
- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.2) sobre o reconto. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Discussão dos conceitos apresentados.
- Visualização de textos originais e seus recontos feitos por outros alunos. Leitura de pequenos textos literários e treino oral do reconto dos mesmos com os participantes.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.
- Fotocópias.

SESSÃO 4

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **25/01/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais.
- Treino de habilidades sociais.
- Desenvolvimento de competências da terceira dimensão.

2 – Objetivo Geral:

- Definir conceitos básicos de habilidades e competências. Definir objetivos e metodologia do treino de habilidades sociais. Dar a conhecer o que são competências da terceira dimensão.

3- Objetivos Específicos:

- Refletir sobre o conceito de habilidades sociais;
- Refletir sobre o conceito de competências pessoais e sociais;
- Refletir sobre o conceito de competências da terceira dimensão;
- Refletir sobre a importância do treino de habilidades sociais;
- Conhecer os objetivos do treino de habilidades sociais;
- Conhecer a metodologia do treino de habilidades sociais;
- Definir a importância do desenvolvimento de competências da terceira dimensão;
- Conhecer atitudes típicas da “extensibilidade de si”.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.3) sobre os conceitos de habilidades sociais, de competências pessoais e sociais e de competências da terceira dimensão. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos.
- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.4) sobre o treino de habilidades sociais. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Breve reflexão acerca da importância do treino de habilidades sociais em idosos.
- Apresentação em *power point* (Anexo VIII.5 e VIII.6) sobre o desenvolvimento de competências da terceira dimensão. É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Os participantes foram convidados a uma discussão e reflexão sobre o tema.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 5

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **01/02/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A autoestima.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a autoestima.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de autoestima;
- Conhecer os componentes da autoestima;
- Conhecer as condições para se desenvolver a autoestima;
- Conhecer as vantagens de se ter uma boa autoestima.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a autoestima em *power point* (Anexo VIII.7). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “A descoberta do jovem poeta” (Anexo VIII.7). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.7) sobre a autoestima (escala de avaliação global da autoestima). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 6

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **08/02/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A autoestima.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a autoestima.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “autoestima” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da autoestima.
- Textos recontados: 1. “O rei dos animais” de Millör Fernandes. (Anexo VIII.7)
2. “A loja do estranho pássaro” de Pedro Pablo Sacristan. (Anexo VIII.7)
3. “A rosa branca” de Rosa Maria Roe. (Anexo VIII.7)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 7

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **15/02/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de empatia;
- Conhecer os componentes da empatia;
- Superar os obstáculos à escuta empática;
- Conhecer os procedimentos para a escuta empática.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a empatia em *power point* (Anexo VIII.8). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “Lenda” (Anexo VIII.8). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.8) sobre a empatia (escala de avaliação global da empatia). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 8

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **22/02/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “empatia” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “O coveiro” de Millör Fernandes. (Anexo VIII.8)
2. “O velho pai” – autor desconhecido. (Anexo VIII.8)
3. “Coisa de formiga” – autor desconhecido (Anexo VIII.8)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 9

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **01/03/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A empatia.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a empatia.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “empatia” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Textos recontados: 1. “À beira mar” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.8)
2. “Barata à vista” de Millôr Fernandes. (Anexo VIII.8)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 10

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **15/03/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de assertividade;
- Conhecer a pessoa assertiva;
- Benefícios da assertividade.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a assertividade em *power point* (Anexo VIII.9). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “Pedaços de carvão” (Anexo VIII.9). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.9) sobre a empatia (escala de avaliação global da assertividade). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 11

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **22/03/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “assertividade” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da empatia.
- Texto recontado: 1. “Cão! Cão! Cão!” de Millör Fernandes. (Anexo VIII.9)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 12

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **05/04/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A assertividade.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a assertividade.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “assertividade” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da assertividade.
- Textos recontados: 1. “Sebo” de Luís Fernando Veríssimo. (Anexo VIII.9)
2. “O grande mistério” de Stanislaw Ponte Preta (Anexo VIII.9)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 13

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **26/04/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Desenvolver a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer o conceito de resiliência;
- Promover a resiliência;
- Benefícios da resiliência.

4- Atividades e Procedimentos:

- Apresentação sobre a resiliência em *power point* (Anexo VIII.10). É dada a cada um dos participantes uma cópia dos diapositivos apresentados para um melhor acompanhamento e para se tirar apontamentos. Leitura e análise do texto “As rãs no leite” (Anexo VIII.10). Os participantes foram convidados a responderem a um pequeno questionário temático (Anexo VIII.10) sobre a empatia (escala de avaliação global da assertividade). Discussão dos conceitos. Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Projetor de vídeo.
- Computador.
- Tela branca.

SESSÃO 14

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **03/05/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “resiliência” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da resiliência.
- Textos recontados: 1. “A rã e o boi” – autor desconhecido. (Anexo VIII.10)
2. “Cenoura, ovo e café” – autor desconhecido (Anexo VIII.10)
- Os participantes levam textos literários para fazer o reconto em casa e apresentarem na próxima sessão.

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 15

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **17/05/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- A resiliência.

2 – Objetivo Geral:

- Espelhar os recontos sobre a resiliência.

3- Objetivos Específicos:

- Praticar a técnica do espelhamento;
- Treinar as habilidades sociais e as competências da terceira dimensão;
- Desocultar a “resiliência” nos personagens dos textos recontados.

4- Atividades e Procedimentos:

- Exercício prático da técnica do espelhamento, tendo por base a habilidade social da resiliência.
- Textos recontados: 1. “História de um nome” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.10)
2. “Prova Falsa” de Stanislaw Ponte Preta. (Anexo VIII.10)
3. “As três árvores” – autor desconhecido. (Anexo VIII.10)

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.
- Câmera de filmar.

SESSÃO 16

Local: **Reguengos de Monsaraz**

Data: **24/05/2011**

1 – Identificação da Sessão:

- Avaliação final do projeto.

2 – Objetivo Geral:

- Conhecer a opinião dos participantes sobre o projeto.

3- Objetivos Específicos:

- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a pertinência do projeto;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre o grau de satisfação do projeto;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a aquisição de novos conhecimentos;
- Conhecer a opinião dos colaboradores sobre a aquisição de habilidades sociais e de competências da terceira dimensão;
- Refletir sobre as habilidades sociais e competências da terceira dimensão promovidas ao longo do projeto.

4- Atividades e Procedimentos:

- Entrega e preenchimento do questionário final para cada colaborador

5 – Recursos a Utilizar na Sessão:

- Fotocópias.

ANEXO X:

Fotografia



Prática da Técnica do Espelhamento. No primeiro plano, dois participantes a dialogar face a face e, ao fundo, a investigadora no papel de observador enquadrador.