

IMPROVE THE YOUTH

# UM CENÁRIO DE JUVENTUDE

SCENARIO



IMPROVE  
THE YOUTH



Instytut  
Matki i Dziecka  
Fundacja



Erasmus+



AVENTURA  
SOCIAL  
ASSOCIAÇÃO

## **AUTOR:**

Joanna Godecka

## **EQUIPA DO PROJETO IMPROVE THE YOUTH:**

Dorota Kleszczewska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

Joanna Mazur

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Anna Dzielska

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Agnieszka Michalska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

UNIVERSIDADE DE VARSÓVIA

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

# UM CENÁRIO DE JUVENTUDE

Esta publicação foi financiada pela Comissão Europeia  
no quadro do programa Erasmus +.

A publicação foi realizada com o apoio financeiro da Comissão Europeia.  
O conteúdo desta publicação reflete unicamente a posição dos seus autores.

A Comissão Europeia e a Agência Nacional do Programa Erasmus +  
não são responsáveis pelo seu conteúdo essencial.

**PUBLICAÇÃO GRATUITA**





# ESTAPA 1

## Apresentação da investigação e das conclusões das etapas anteriores do projeto.

### INTRODUÇÃO

1. Dar as boas vindas aos participantes explicitando os objetivos do workshop, duração esperada, tarefas e métodos que irão ser trabalhados.
2. Pedir aos participantes que se apresentem brevemente. Comece por si.

### OBJETIVOS MATERIAIS

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apresentação do projeto e das etapas já realizadas e futuras.</li><li>2. Apresentação das opiniões dos jovens acerca de questões de saúde mental que foram incluídas na investigação dos dois países (Portugal e Polónia).</li></ol>	Projetor Multimédia para projeção dos resultados e fotos das etapas anteriores do projeto.
	<b>Duração total: cerca de 90 minutos</b>

### Descrição do Workshop

#### ATIVIDADES:

- **Descrição do stress e consequentes implicações na saúde mental (10 minutos)**
- Breve descrição do fator Stress e das suas implicações para a saúde mental dos jovens;

- Descrição de estratégias positivas que podem ser aplicadas pelos jovens para redução do seu stress e ansiedade;
- **Descrição e reflexão acerca da lista de fatores positivos e negativos realizadas pelos jovens no Workshop Cenário anterior (10 minutos)**
- Breve apresentação das listas de fatores positivos e negativos para a saúde mental realizada pelos jovens no Workshop anterior;
- Reflexão sobre as listas apresentadas baseada nas seguintes questões:
  - Como podemos adotar uma atitude positiva em relação à vida?
  - Como diferenciar entre stress positivo (motivador) e prejudicial?
  - Como utilizar o stress de forma positiva? (Ex: Organizando o meu tempo melhor = menos stress)
  - O que é aceitação e como nos podemos aceitar a nós mesmos e mostrar aceitação para as outras pessoas? (Ex: Apoiando-nos uns aos outros em vez de competir.)
  - Como lidar com situações desafiadoras e quando pedir ajuda?
  - O que fazer quando os nossos colegas não nos aceitam?
  - Baixa autoestima: como se manifesta e como desenvolver melhor autoestima?
  - Empatia - o que é e como nos ajuda?
  - Faz sentido confiar nos outros e em si mesmo?
  - Como lidar com a pressão na escola?

## ESTAPA 2

No final da apresentação das etapas anteriores deve ser feita uma breve apresentação das seguintes atividades deixando os jovens embaixadores em conjunto com a turma decidir qual mais adequada para ser aplicada.

### ATIVIDADE I – Define as tuas necessidades (20 minutos)

A forma como vives, e se te rendes ou não ao stress, depende em grande parte das tuas próprias ações e decisões. Neste sentido pergunta a ti mesmo:

- O que faria e como me comportaria (numa situação particular, ou na maioria das circunstâncias da vida) se não estivesse com medo, não me sentisse stressado ou acreditasse mais em mim, etc.

O objetivo é a reflexão daquilo que o jovem gostaria que acontecesse em diversas situações se não sentisse tanto stress e acreditasse mais nas suas capacidades. Numa folha A4 o jovem deve escrever as suas conclusões.

#### EXEMPLOS:

- **Diria o que realmente queria em vez de dizer o que as outras pessoas esperam que eu diga;**
- **Falaria com os meus professores e outros alunos em sala de aula sem hesitação;**
- **Iria a reuniões com meus colegas;**
- **Diria aos meus amigos e entes queridos que me importo com eles;**
- **Definiria os meus planos para o futuro, etc.**

## **ATIVIDADE II – Criação de um Mapa Positivo (25 minutos)**

O que te apoia ou impede de viver em harmonia e perseguir o que realmente queres não são apenas os teus amigos e familiares, mas todos os aspectos que afetam as tuas emoções e sentimentos, criar atitudes e convicções específicas em ti, e dar mais qualidade à tua realidade cotidiana.

### **MATERIAL:**

- **Folha de Papel Grande (A1 preferencialmente)**
- **Folha de Caderno mais pequena**
- **2 Marcadores Coloridos**

### **TAREFAS:**

- 1. Na folha de papel grande, desenha um círculo no meio e marque-a com a palavra eu. O círculo representa-te a ti, porque tu és a imagem do qual vais escrever em seu redor.**
- 2. Pega na folha mais pequena e escreve tudo o que te afeta e a maneira como te sentes:**

### **EXEMPLOS:**

- Pessoas com quem tens um relacionamento emocional, seja bom ou difícil (pessoas específicas - familiares, amigos, conhecidos, professores). O critério de escolha aqui é que o teu relacionamento com essas pessoas precisa ter um impacto em ti mesmo.
- Atividades que te dedicas, tempo relativo à escola, tarefas domésticas, hobbies, e coisas que fazes regularmente, por exemplo ler, ver TV, navegar na internet, tempo nas redes sociais, etc.



- Sonhos e objetivos que pensas com frequência, por exemplo ver um amigo, ter uma namorada / namorado, ser um estudante melhor, ser popular na escola, perder/ganhar peso, etc.
- Finalmente, tudo o que é difícil de categorizar, mas que também consideras uma parte da sua vida, por ex. pensar muito ou preocupar-se com o futuro.

### **3. Agora pensa em como as coisas que listas-te te afetam.**

- Apoiam-te ou sobrecarregam-te?
- Se alguém te ignora ou é mau para ti, ou por exemplo, estás a ter dificuldades com uma disciplina na escola, então essas são coisas são um fardo para ti.
- Se tens um bom amigo, uma paixão na vida ou praticas um desporto, então essas são coisas que te dão apoio

### **4. Coloca todas as coisas que listaste na folha maior da seguinte forma:**

- Todas as coisas que são as mais próximas de ti e que mais o afetam, devem ser colocadas mais próximo do teu círculo EU.
- Coisas que são um pouco menos importantes devem ser colocado um pouco mais longe de ti, e assim por diante.
- Marca todas as coisas que lhe dão suporte com uma cor e todas as negativas numa cor diferente.

## **CONCLUSÕES DA ATIVIDADE**

- Se fizeres este mapa terás uma representação gráfica das forças que afetam a tua vida de uma forma mais real.
- Usando duas cores diferentes serás capaz de ver quantos elementos te suportam, e quantos são um fardo emocional que te fazem sentir indefeso ou stressado e que podias não ter apercebido.

## ATIVIDADE III – Quebra as tuas regras (25 minutos)

Em muitos casos, se quisermos tornar mais fácil para nós mesmos lidar com situações inconvenientes e que nos provocam emoções desagradáveis (que nos fazem perceber desfavoravelmente), tendemos apenas a formar uma regra que “nos ajuda” a de alguma forma. Por exemplo, se não nos sentimos atraentes para os outros, paramos de nos encontrar com eles. Se acreditamos que não somos inteligentes o suficiente, evitamos falar em grupos, etc. Soluções deste tipo são na verdade mais uma armadilha, porque nos fazem diminuir ainda mais a nossa autoestima.

Mas se não nos apercebemos disto, então podemos fazer disso o nosso “modus operandi”.

O objetivo desta atividade é construir uma tabela como a representada a seguir com as tuas regras.

**MATERIAL:** Folha A4 e Caneta.

### 1. Apresentar uma tabela semelhante à que se segue:

<b>Situação:</b>	<b>Sempre que tenho uma apresentação oral na escola sinto tensão e estou preocupado que isso me possa envergonhar.</b>
Auto Avaliação (pensamento):	Não tenho esperança, não estou a lidar bem com a situação.
Emoções:	Desamparo e raiva de ti mesmo.
Regra ("modo operandi"):	Falarei o mínimo que puder e apresentarei um pedido de desculpa por que não me ter preparado.
Resultado:	Recebes uma má nota reforçando a tua crença na auto avaliação.

- 2. Continuando com o exemplo anterior, o desafio é aprender a responder a perguntas com confiança e aceitar o risco de que a tua apresentação possa não ser a melhor no momento mas será o teu melhor.**
- 3. Numa folha listar outras regras que o jovem consiga identificar numa tabela como a anterior. O objetivo é transformar estas regras em desafios positivos alterando os teus pensamentos menos bons e transformando as tuas emoções em positivas.**

## CONCLUSÃO

Agradeça aos participantes o seu empenho e trabalho.

Perguntar aos participantes o que levam deste workshop para a sua vida/ quotidiano. Partilhe também os seus sentimentos e insights.

## APRENDIZAGENS:

Fornecer aos jovens ferramentas e exercícios acerca da sua saúde mental, permitindo-lhes ter uma visão mais positiva acerca e identificarem recursos pessoais em situações menos positivas.

Promover o trabalho de jovens para jovens, conseguindo uma abordagem numa linguagem mais adaptada aos seus contextos.

Trabalhar com os adolescentes usando a metodologia SWOT.

