



## Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

**Projeto de Intervenção: Hand in Hand**

**Ano lectivo: 2022-23**

### 1. Enquadramento

#### (Pertinência do Projeto de intervenção)

A competência social tem sido alvo de vários estudos, quer na área da psicologia clínica e do trabalho, quer na psicologia da educação e do desenvolvimento (Del Prette & Del Prette, 1999; Moreira, 2004). Do mesmo modo, tem surgido uma diversidade de programas de treino e procedimentos para aumentar as competências sociais (Casares, 2009, 2012).

De acordo com a revisão da literatura existe uma pluralidade de definições para a competência social, sendo que este conceito tem sido utilizado muitas vezes como sinónimo de habilidades sociais, e que embora apresentem semelhanças, não são iguais (Del Prette & Del Prette, 2010; Lopes, Rutherford, Cruz, Mathur, & Quinn, 2011).

As competências sociais são diferentes classes de comportamentos sociais do repertório de um indivíduo, que contribuem para a competência social (Del Prette & Del Prette, 2005), em uma tarefa de interação social (Del Prette & Del Prette, 2010; Gresham, 2009). Por sua vez, a competência social é um atributo avaliativo de um comportamento ou de um conjunto de comportamentos bem-sucedidos, consoante os critérios da funcionalidade em uma interação social (Del Prette & Del Prette, 2010).

Todos os dias, como professores/profissionais de Educação precisamos de mobilizar um conjunto de competências pessoais e profissionais para poder fazer face às múltiplas exigências que a educação comporta.

A mobilização de competências pressupõe a promoção do potencial interior e a faculdade para estabelecer relações, implicando a otimização de recursos pessoais e sociais, a percepção de si mesmo e dos outros, promovendo o bem-estar e a saúde mental. Estas competências são visíveis no dia a dia de cada um de nós, nas relações que estabelecemos, quer na vida privada quer na profissional, constituindo a forma de ser e de saber fazer de cada um.

Vivemos numa sociedade de informação e conhecimento cada vez mais diversificada e multicultural, onde a democratização nas relações emerge, em contraponto com os valores de outrora, as relações deixaram de ser harmoniosas e lineares, inclusivamente no próprio seio familiar, antes o contexto privilegiado de transmissão de afetos, cultura, referências éticas e de desenvolvimento e que, pouco a pouco, deixou, em parte, de cumprir a sua missão, delegando-a na escola.



Os estudos atuais têm vindo a expor a influência que as competências sociais e os problemas de comportamento podem ter ao nível do desempenho escolar, evidenciando que a qualidade das relações estabelecidas no contexto escolar pode afetar, de forma positiva ou negativa, as interações sociais e o processo de ensino-aprendizagem (Del Prette & Del Prette, 2005).

É neste contexto, que nos propomos com este projeto desenvolver “formação recíproca” no desenvolvimento das competências socioemocionais (também designadas, na literatura, como habilidades de vida), e constituem a base do eixo estratégico deste plano de intervenção.

A OMS (1997) sugere que o modelo de desenvolvimento das “*habilidades de vida*” deverá consistir na promoção de um conjunto de dez competências, a saber: o autoconhecimento, a empatia, a comunicação eficaz, o relacionamento interpessoal, a tomada de decisões, a resolução de problemas, o pensamento criativo, o pensamento crítico, a gestão de sentimentos e emoções e a gestão do *stress*.

Assim, como profissionais de educação vamos aprendendo a responder às necessidades que vamos sentindo face às novas questões educativas e pensamos que serão os processos de aprendizagem com partilhas com os colegas e a consequente reflexão que irá contribuir para o desenvolvimento profissional.

A presente proposta alicerça-se, igualmente, nos princípios orientadores constantes no atual Projeto Educativo do Agrupamento (PEA): “*Consolidar o sistema, já anteriormente implementado nos departamentos, de formação recíproca entre docentes da mesma área disciplinar, com reflexão conjunta para partilha das práticas observadas.*” (PEA pág. 24) e ainda “*Rentabilizar tempos comuns de reunião entre docentes da mesma disciplina/docentes de áreas disciplinares afins de níveis de ensino diversos, para aferição de estratégias comuns e sequenciamento de competências a adquirir progressivamente ao longo da escolaridade básica – laboratórios de aprendizagem*”. (PEA pág. 21)

## **2. Caracterização**

### **Breve Caracterização da Escola/ agrupamento/Instituição/comunidade**

O Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso surge como uma unidade geoeducativa coerente criada no ano letivo de 1999-2000. O seu território estende-se desde o Bom Sucesso, bairro limítrofe da cidade de Alverca do Ribatejo, até à localidade de Arcena. As duas localidades pertencem à freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho,



concelho de Vila Franca de Xira.

O Agrupamento tem três estabelecimentos de ensino: a Escola Básica dos 1º, 2º e 3º Ciclos do Bom Sucesso cuja instalação se iniciou no ano letivo 1997/98, a Escola Básica do 1º Ciclo de Arcena, que passou a ocupar as atuais instalações em 1977, e o Jardim de Infância do Bom Sucesso, criado em 1998/99 e atualmente com novas instalações inauguradas em 2012/2013. O crescimento populacional da zona resulta, essencialmente, do fluxo das zonas rurais para as grandes cidades, da deslocação para Portugal de populações imigrantes e ainda da fixação de jovens famílias nas novas urbanizações em crescimento.

Este Agrupamento enquadra-se num contexto social de famílias de nível médio e médio-baixo. Integra uma população maioritariamente portuguesa, mas abrangendo um núcleo substancial de nacionalidade brasileira, e ainda outros núcleos de menor expressão de origem angolana, guineense, cabo-verdiana, entre outras nacionalidades, num total de 18% do universo dos alunos. Verifica-se que o número de alunos apoiados pela Ação Social Escolar representa cerca de 33% dos alunos. Relativamente às habilitações académicas dos Encarregados de Educação, regista-se a média das habilitações no 3º ciclo. (PEA- Pág. 4 e 5).

O corpo docente integra cerca de 109 docentes distribuídos entre o pré-escolar e os três ciclos do ensino básico e da Educação Especial. Os docentes dos 2º e 3º Ciclos asseguram ainda dois CEF de Marcenaria e Cozinha.

O pessoal não docente do Agrupamento integra Assistentes Administrativos, Assistentes Operacionais e uma psicóloga.

O corpo não docente tem revelado empenho e disponibilidade para a construção de um ambiente educativo favorável à integração dos alunos na escola e da escola na Comunidade.

### **Caracterização da População-Alvo**

Este projeto integra dez docentes do 1º ciclo do sexo feminino, com idades compreendidas entre os quarenta e dois e os cinquenta e nove anos, e com tempo de serviço médio de vinte e cinco anos, sendo quatro docentes da Escola de Arcena e seis docentes da Escola do Bom Sucesso; Três docentes da Educação Especial (sendo que uma docente desempenha funções de Subdiretora) e uma psicóloga.

### **3. Identificação do (s) Problema(s)**

Os profissionais de educação deste grupo identificam como dificuldades pessoais na gestão do dia a dia, na escola, as seguintes situações:

- Constantes transformações que aumentam as necessidades de ajuste dos profissionais de educação, uma vez que lidam diariamente com novas exigências



sociais, tecnológicas e profissionais.

- Aos profissionais de educação é exigido a criação de respostas diferenciadas a uma realidade muito mais mutável, exigente e global.
- Acumulação de exigências, relacionadas com a sobrecarga de trabalho.
- Dificuldade em relaxar/acalmar.
- Agitação.
- Reagir excessivamente a determinadas situações.
- Dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas.
- Dificuldade na conclusão de tarefas.
- Sentimentos de tristeza ou depressão.
- Dificuldades nas relações interpessoais.

#### 4. Objetivos

##### Gerais

- Desenvolver estratégias de promoção de competências socioemocionais e melhorar o bem estar dos profissionais de educação.
- Avaliar o impacto de um programa de treino de competências sociais, na dimensão da interação social, em adultos profissionais da educação, de modo a contribuir para um desenvolvimento positivo das atitudes, comportamentos e competências, com o objetivo de instaurar, aumentar e modificar comportamentos e o bem estar a fim de fortalecer as interações sociais dos participantes.

##### Específicos

- Sensibilizar para a importância do bem-estar.
- Partilhar propostas de intervenção promotoras do autoconhecimento, da empatia, da comunicação eficaz, do relacionamento interpessoal, da tomada de decisões, da resolução de problemas, do pensamento criativo, do pensamento crítico, da gestão de sentimentos e emoções e da gestão do *stress*.

#### 5. Intervenção

Inicialmente e no final do projeto, aplicar-se-á a checklist “Como me sinto”, da Ordem dos Psicólogos Portugueses, para conhecimento do nível de bem estar dos profissionais de educação envolvidos na aplicação do mesmo e um questionário para avaliação de competências de interação social.

O projeto desenvolver-se-á com a realização de cinco sessões, mensais, dinamizadas individualmente ou em grupo para os restantes elementos do grupo, no âmbito da formação recíproca, abordando os seguintes temas: o autoconhecimento, a empatia, a comunicação eficaz, o relacionamento interpessoal, a tomada de decisões, a resolução



de problemas, o pensamento criativo, o pensamento crítico, a gestão de sentimentos e emoções e a gestão do *stress* (a adequar de acordo com a planificação de cada sessão) (Ver anexo 1).

Em cada sessão, serão convidados outros elementos da comunidade educativa, tais como: educadoras do pré-escolar, professores do 1º, 2º ciclo, Educação Especial e Assistentes Operacionais.

## 6. Avaliação

Para avaliação do projeto foram utilizados:

- Os dados estatísticos da aplicação da checklist “Como me sinto”, da Ordem dos Psicólogos Portugueses e do questionário de competências de interação social (google forms).
- O número de participantes no projeto.
- A autoavaliação dos participantes, em cada sessão, através de um questionário (google forms).

Dos quais se destacam os seguintes resultados:

- Na dimensão do bem estar, verifica-se ....
- Na dimensão da interação social, ....
- Quanto ao número de participantes ...
- Relativamente à autoavaliação dos participantes .....

## 7. Divulgação

(Como será divulgado entre a comunidade)

- Apresentação do projeto ao Conselho Pedagógico.
- Divulgação na página web do agrupamento.
- Divulgação da sessão mensal através do mapa de tarefas do agrupamento.
- Apresentação dos resultados ao Conselho Pedagógico.

## 8. Cronograma

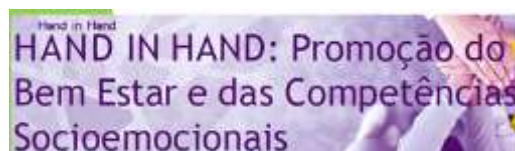
Uma sessão mensal a realizar à 4ª feira, às 16h, com início em janeiro de 2023.

## 9. Referências bibliográficas

Casares, M. I. M. (2009). *Cómo promover la convivencia. Programa de assertividad y habilidades sociales (PAHS): (Educación infantil, primaria e secundaria)*. Espanha: CEPE.



- Casares, M. I. M. (2012). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2005). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Petrópolis: Vozes
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2010). Habilidades sociais e análise do comportamento: Proximidade histórica e atualidades. *Revista Perspetivas*, 1(2), 104-115
- Gresham, F. M. (2009). Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais. In Z. A. P. Del Prette, & A. Del Prette (Eds.), *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações* (pp.17-66). Petrópolis: vozes
- Lopes, J. A., Rutherford, R. B., Cruz, M. C., Mathur, S. R., & Quinn, M. M. (2011). *Competências sociais. Aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem*. Braga: Psiquilíbrios edições.
- Moreira, P. (2004). Ser professor: *Competências básicas...3. Emoções positivas e regulação emocional. Competências sociais e assertividade*. Porto: Porto editora.
- Academia de líderes Ubuntu. Manual clubes Ubuntu, IPAV.
- Projeto educativo do agrupamento de escolas do Bom Sucesso, No caminho do sucesso de mãos dadas com a inovação, 2021-22 / 2023-24.



## Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

### Anexo 1- Planificação das Sessões

	Objetivos	Tema(s)/Área(s)	Atividade(s)	Metodologia(s)/Estratégia(s)	Materiais	Calendarização
<b>Sessão nº 1</b>	<p>-Conhecer aspetos importantes sobre a individualidade;</p> <p>-Ouvir a opinião do outro;</p> <p>-Expressar sentimentos e opiniões através da comunicação;</p> <p>-Desenvolver a interação/ ligação entre dois ou mais elementos de um grupo.</p>	<p>-Autoconhecimento</p> <p>-Empatia</p> <p>-Relação interpessoal</p> <p>-Pensamento criativo</p>	<p>1-Exercício de meditação: “A Floresta”.</p> <p>2-Exercício de empatia: “Como me sinto hoje?”</p> <p>3-Audição e exploração de um poema.</p> <p>3-Exercício de desenho.</p>	<p>-Dinâmica de grupo: meditar para focar a atenção e deixar fluir pensamentos.</p> <p>-Dinâmica de pares: conectar-se a outro indivíduo para tentar compreender o seu estado energético.</p> <p>-Dinâmica de grupo: focar a atenção no poema lido para compreender o que é transmitido e poder emitir/partilhar pensamentos.</p> <p>-Ilustrar as sensações/emoções sentidas aquando da audição do poema.</p>	<p>-Recurso audiovisual: “Som da Floresta e Pássaros - «Música» Para Relaxamento e Acalmar”</p> <p>-Poema do livro “Pelo Caminho das Fadas”</p> <p>-Folhas A4</p> <p>-Lápis de cor</p>	18 janeiro 2023
<b>Sessão nº 2</b>	<p>-Fomentar a empatia;</p> <p>- Desenvolver capacidades de</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Empatia,</li><li>● Relacionamento interpessoal,</li></ul>	1. Exercício da Empatia - “Calçar os sapatos do outro”.	Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo.	-Cartões com a descrição dos papéis.	1 fevereiro 2023



### Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

	<p>imaginação e pensamento crítico;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a reflexão sobre o perdão e reconciliação;</li> <li>- Promover a reflexão sobre o facto de as palavras magoarem e da necessidade de perdoar.</li> <li>-Promover a dimensão do cuidado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pensamento crítico,</li> <li>● gestão de sentimentos e emoções.</li> </ul>	<p>2.Porque o perdão e a reconciliação são importantes?          Perceber o impacto que temos nos outros, o que dizemos e o que fazemos.</p> <p>3.Balões no ar.</p>	<p>Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo.</p> <p>Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo.</p> <p>Preenchimento do inquérito de auto-avaliação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de situações e acontecimentos.</li> <li>-Um frasco/recipiente .</li> <li>- Folhas A4.</li> <li>- Marcadores.</li> <li>- Tesoura.</li> <li>-Balões</li> </ul>	
<b>Sessão nº 3</b>	<p>Partilhar propostas de intervenção promotoras da tomada de decisões, da resolução de problemas, do pensamento criativo, do pensamento crítico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Resolução de problemas</li> <li>-Tomada de decisões</li> <li>-Pensamento crítico e criativo</li> </ul>	<p>Por que razão a criatividade é importante?          Elaboração de uma nuvem de palavras.</p> <p>Visionamento de um vídeo sobre o pensamento criativo.</p> <p>Solução Criativa de um problema: “A dívida do mercador”</p>	<p>Apresentação e diálogo em grande grupo.</p> <p>Registo de uma palavra utilizando o mentimeter para a formação da nuvem de palavras.</p> <p>Assistir ao vídeo e emitir opinião acerca da situação da resolução de um problema de forma criativa.</p> <p>Exposição do problema a ser solucionado pelos grupos: Leituras parciais de</p>	<p>Utilização da APP – mentimeter- Computador/ telemóvel</p> <p>Link do vídeo</p>	<p>01 março 2023</p>





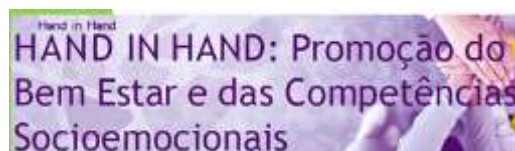
### Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

			<p>Desafio dos 30 círculos</p> <p>Reflexão e momento de relaxamento e términos com a seguinte expressão:</p> <p>“As nossas decisões influenciam as nossas emoções”</p>	<p>uma história.          - Apresentação de soluções por grupo;          - Apresentação da solução do texto</p> <p>-Individualmente deverá criar algo de novo com 30 círculos numa folha de papel.</p> <p>Preenchimento do inquérito de auto-avaliação</p>	<p>Texto narrativo com a apresentação de uma solução criativa</p> <p>Folha com 30 círculos.          Folha A4          Lápis de cor          Tesoura</p> <p>Links - Google Forms-</p>	
<b>Sessão nº 4</b>	Refletir sobre a importância da gratidão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- autoconhecimento,</li> <li>- empatia,</li> <li>- comunicação eficaz,</li> <li>- relacionamento interpessoal,</li> <li>- tomada de</li> </ul>	<p>Visionamento e exploração de um vídeo</p> <p>Momento de reflexão - O que é a gratidão</p> <p>Exercício de desenho -</p>	<p>Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo: o que é a gratidão? Sou grata pela vida?;</p> <p>Dinâmica individual de reflexão: registo em papel</p>	<p>Folha de papel coloridas</p> <p>Lápis de cor</p>	19 abril 23



### Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

		<p>decisões, - gestão de sentimentos e emoções</p>	<p>Construção de uma árvore da gratidão</p> <p>Exercício de meditação</p>	<p>de algo em que se está grato;</p> <p>Introspeção individual com a meditação guiada</p> <p>Preenchimento do inquérito de auto-avaliação</p>	<p>tesoura</p>	
<b>Sessão nº 5</b>	<p>- Celebração da vida;</p> <p>- Fomentar a concentração;</p> <p>- Consciencialização dos efeitos de uma respiração correta;</p> <p>- Promover e direcionar o foco, o consciente, o relaxamento e posteriormente, direcionar a energia ganha em movimentos corporais;</p> <p>- Libertar emoções reprimidas através da respiração profunda e</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestão de sentimentos e emoções;</li> <li>● Gestão do <i>stress</i>.</li> </ul>	<p>1.ª Etapa:</p> <p>- Exercício de Inspiração e Expiração constante - “Libertação”.</p> <p>2.ª Etapa:</p> <p>- Libertar através da dança ou de outros movimentos corporais aleatórios, tudo o que necessita ser exteriorizado - “Movimento e explosão - largar a resistência”</p> <p>3.ª Etapa:</p> <p>- Controlo de tudo o que se passa no corpo e na mente, através do silêncio e da inação - “Observação ” (Momento de pausa corporal onde</p>	<p>- Apresentação da atividade (Meditação dinâmica, de Osho);</p> <p>- Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo;</p> <p>- Preenchimento do inquérito de auto-avaliação.</p>	<p>- Tapete de Yoga;</p> <p>- Coluna (música);</p> <p>- Folhas A4;</p> <p>- Marcadores.</p>	<p>10 maio 23</p>



### Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

	rápida.		faremos uma auto análise dos nossos pensamentos e emoções).  “Quanto mais oxigénio temos no corpo, mais vivos nos tornamos e o que quer que façamos com o corpo afeta a mente e o que quer que façamos com a mente, afeta o corpo! Corpo e mente são duas extremidades da mesma entidade”.			
--	---------	--	--	--	--	--

Professores do 1º ciclo e da Educação Especial dinamizadores do Projeto:

Ana Pereira	Fátima Santos
Aida Torres	Esperança Conde
Carla Machado	Isabel Nunes
Cátia Paixão	Isabella Bessa
Catarina Abreu	Judite Figueira
Cláudia Silva	Mª do Céu Prates
Dina Feliciano	Mª Natália Abreu,