



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
- 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 até ao mês de maio 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
Sessão nº 1 Dinamizadoras Ana Pereira Cláudia Silva Isabella Bessa	-Conhecer aspetos importantes sobre a individualidade; -Ouvir a opinião do outro; -Expressar sentimentos e opiniões através da comunicação; -Desenvolver a interação/ ligação entre dois ou mais elementos de um grupo.	-Autoconhecimento -Empatia -Relação interpessoal -Pensamento criativo	1-Exercício de meditação: “A Floresta”. 2-Exercício de empatia:”Como me sinto hoje? 3-Audição e exploração de um poema. 3-Exercício de desenho.	-Dinâmica de grupo: meditar para focar a atenção e deixar fluir pensamentos. -Dinâmica de pares: conectar-se a outro indivíduo para tentar compreender o seu estado energético. -Dinâmica de grupo: focar a atenção no poema lido para compreender o que é transmitido e poder emitir/partilhar pensamentos. -Ilustrar as sensações/emoções sentidas aquando da audição do poema.	-Recurso audiovisual: “Som da Floresta e Pássaros - «Música» Para Relaxamento e Acalmar” -Poema do livro “Pelo Caminho das Fadas” -Folhas A4 -Lápis de cor	18 janeiro 2023
Sessão nº 2 Dinamizadoras: Fátima Santos	-Fomentar a empatia; - Desenvolver capacidades de imaginação e	-Empatia, -Relacionamento interpessoal,	1. Exercício da Empatia - “Calçar os sapatos do outro”. 2.Porque o perdão e a	Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo. Dinâmica de grupo e	-Cartões com a descrição dos papéis. - Lista de situações e	1 fevereiro 2023



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

Dina Feliciano Catarina Abreu	<p>pensamento crítico;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a reflexão sobre o perdão e reconciliação; - Promover a reflexão sobre o facto de as palavras magoarem e da necessidade de perdoar. -Promover a dimensão do cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pensamento crítico, de sentimentos e emoções. -Gestão de 	<p>reconciliação são importantes?</p> <p>Perceber o impacto que tem nos outros, o que dizemos e o que fazemos.</p> <p>3.Balões no ar.</p>	<p>reflexão em grande grupo.</p> <p>Dinâmica de grupo e reflexão em grande grupo.</p> <p>Preenchimento do inquérito de auto-avaliação</p>	<p>acontecimento s.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Um frasco/recipiente . - Folhas A4. - Marcadores. - Tesoura. -Balões 	
<p>Sessão nº 3</p> <p>Dinamizadoras:</p> <p>Isabel Nunes</p>	<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"> -Resolução de problemas -Tomada de decisões -Pensamento crítico e criativo 	<p>Por que razão a criatividade é importante?</p> <p>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 uma história.</p>	<p>Utilização da APP - mentimeter</p> <p>Link do vídeo</p> <p>Texto narrativo com a apresentação</p>	01 março 2023



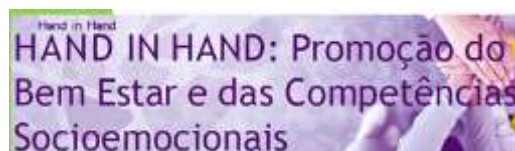
Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

			<p>Desafio dos 30 círculos</p> <p>Reflexão e momento de relaxamento e terminus com a seguinte expressão:</p> <p>“As nossas decisões influenciam as nossas emoções”</p>	<p>- 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>de uma solução criativa</p> <p>Folha com 30 círculos. Folha A4 Lápis de cor Tesoura</p> <p>Links - Google Forms-</p>	
<p>Sessão nº 4 Dinamizadoras: Cátia Paixão Esperança Conde Judite Figueira</p>	<p>Refletir sobre a importância da gratidão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconhecimento, - Empatia, - Comunicação eficaz, - Relacionamento interpessoal, - Tomada de decisões, - Gestão de sentimentos e emoções 	<p>Visionamento e exploração de um vídeo</p> <p>Momento de reflexão - O que é a gratidão</p> <p>Exercício de desenho - Construção de uma árvore da gratidão</p> <p>Exercício de meditação</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 de algo em que se está grato;</p> <p>Introspeção individual com a meditação guiada</p>	<p>Folha de papel coloridas</p> <p>Lápis de cor</p> <p>tesoura</p>	<p>29 março 2023</p>



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

				Preenchimento do inquérito de auto-avaliação		
Sessão nº 5 Dinamizadoras: Aida Torres, Carla Machado, M ^a Natália Abreu, M ^a do Céu Prates	<ul style="list-style-type: none">- Despertar a visão interior;- Fomentar o crescimento pessoal;- Consciencialização dos efeitos de uma respiração correta;- Promover o relaxamento corporal;- Partilhar propostas de intervenção promotoras de uma crítica construtiva (positiva ou não);- Estímulo ao diálogo;- Realização de dinâmicas resultantes das reflexões;	Autoconhecimento; Autoestima.	<p>1.ª Dinâmica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Exercício de Inspiração e Expiração, através de uma meditação guiada e audição de música relaxante; <p>2.ª Dinâmica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Meditação dinâmica: “Espelho interno” - benefícios para o Autoconhecimento (Amor próprio); <p>3.ª Dinâmica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinâmica em grupo de Autoestima: “Nas minhas costas” - reconhecer e valorizar as características de cada um dentro de um grupo/equipa.	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação das atividades seguida de uma meditação dinâmica, do livro “Meditação e Relaxamento” - página 63;- Dinâmicas de grupo e reflexão em grande grupo;- Preenchimento do inquérito de auto-avaliação.	<ul style="list-style-type: none">- Caixa/baú;- Espelho;- Incenso;- Música;- Bloco Post-it;- Lápis de carvão.	10 maio 23



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

	<ul style="list-style-type: none">- Valorizar as pessoas que fazem parte de um grupo/ equipa;- Reforçar aspetos positivos relativamente à autoestima;- Reforçar e contribuir melhor com as qualidades de cada pessoa.					
--	---	--	--	--	--	--

Para consultar os materiais e desenvolvimento do projeto aceder ao seguinte link: <https://sway.office.com/4pksav1taQTODE1R?ref=Link>

Dinamizadores do Projeto:

Aida Torres – Docente do 1º Ciclo	Esperança Conde - Docente do 1º Ciclo
Carla Machado - Docente do 1º Ciclo	Fátima Santos - Psicóloga
Catarina Abreu - Docente de Educação Especial	Isabel Nunes - Docente de Educação Especial
Ana Pereira - Docente do 1º Ciclo	Isabella Bessa - Docente do 1º Ciclo
Cátia Paixão - Docente do 1º Ciclo	Judite Figueira - Docente do 1º Ciclo
Cláudia Pinheiro - Docente do 1º Ciclo	Mª do Céu Prates - Docente do 1º Ciclo
Dina Feliciano – Docente de Educação Especial	Mª Natália Abreu - Docente do 1º Ciclo