



Programa de Desenvolvimento Pessoal para Promoção das Conexões Sociais



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Co-funded by
the European Union

Iniciativa

FRIEND: Toolkit to foster friendships in later life

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

Parceiros

Stichting Gouden Dagen (Países Baixos)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugal)

Anziani e Non Solo (Itália)

Fundación Harena (Espanha)

Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V (Países Baixos)

Akademia HumanistycznoEkonomiczna w Lodzi (Polónia)

Autores

Anziani e Non Solo | Rebecca Vellani & Laura Mazzoli



FRIEND course © 2023 by FRIEND consortium is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Resumo

INTRODUÇÃO.....	6
CONTEXTO.....	10
1 SESSÃO 1: Redescobrir a amizade: o valor de uma ligação intemporal	13
1.1 Objetivos da sessão	13
1.2 Materiais necessários	13
1.3 Introdução.....	14
1.4 Exercício - O exercício da bola de fio	16
1.5 Uma viagem pelo valor da amizade.....	16
1.6 Exercício do cartão postal	19
1.7 Dicas para casa	20
1.8 Encerramento	21
Bibliografia	21
2 SESSÃO 2: Peças de um mosaico relacional: a importância da variedade na amizade	
22	
2.1 Objetivos da sessão	22
2.2 Materiais necessários	22
2.3 A minha pequena coisa boa!	22
2.4 Exercício para casa – Partilhar o objeto.....	24
2.5 A variedade na amizade	24



2.6 Exercício – O amigo que não esperavas.....	25
2.7 Dicas para casa	28
2.8 Conclusão	28
3. SESSÃO 3: Amizade e autoestima: descobrindo nossas qualidades	29
3.1 Objetivos da sessão	29
3.2 Materiais necessários	29
3.3 A minha pequena coisa boa!	30
3.4 Exercício - Qualidades ocultas	30
3.5 A importância da autoestima na amizade	31
3.6 Exercício - Qualidade em movimento	32
3.7 Dicas para casa	34
3.8 Conclusão	34
Bibliografia	35
4. SESSÃO 4: Um comboio de relações: as pessoas que nos acompanham na viagem da vida	36
4.1 Objetivos da sessão	36
4.2 Materiais necessários	36
4.3 A minha pequena coisa boa!	36
4.4 Discussão do exercício para casa – diário de interação.....	36
4.5 Um comboio de relações	37
4.6 Exercício – Crie o seu próprio comboio.....	38



Co-funded by
the European Union

4.7 Exercício – Rumo a relações conscientes: defina os seus objetivos	39
4.8 Dicas para casa	39
4.9 Conclusão	39
5. SESSÃO 5: Estabelecer novos contactos e fortalecer os já existentes	41
5.1 Objetivos da sessão	41
5.2 Materiais necessários	41
5.3 A minha pequena gentileza!	41
5.4 Discussão sobre o exercício para casa – Locais para novas conexões.....	41
5.5 Fazer novos contactos	42
5.6 Exercício – Comece você!	43
5.7 Fortalecer as relações de amizade existentes.....	44
5.8 Exercício – Amizade em ação.....	45
5.9 Dicas para casa	46
5.10 Encerramento	46
6. SESSÃO 6: Assertividade: a arte de dizer não e estabelecer limites funcionais nos relacionamentos.....	47
6.1 Objetivos da sessão	47
6.2 Materiais necessários	47
6.3 A minha pequena coisa boa!	47
6.4 Partilhar o exercício em casa	47
6.5 Assertividade	48



6.6 Exercício - Refletindo sobre estilos relacionais: vantagens e desvantagens	49
6.7 A arte de estabelecer limites.....	49
6.8 Exercício - Desenhe os seus limites	50
6.9 Exercício - O que faria se...?	51
6.10 Dicas para casa	52
6.11 Encerramento	52
7 SESSÃO 7: Expressar as nossas necessidades e oferecer apoio aos nossos amigos ...	53
7.1 Objetivos da sessão	53
7.2 Materiais necessários	53
7.3 A minha pequena gentileza!	53
7.4 Comunicar as nossas necessidades	53
7.5 Estar presente para os outros em momentos difíceis	54
7.6 Exercício – Refletir sobre a empatia	56
7.7 Exercício – Rumo a novos caminhos	56
7.8 Conclusão	57



INTRODUÇÃO

O Programa de Desenvolvimento Pessoal para Promoção das Conexões Sociais faz parte da iniciativa europeia FRIEND, cofinanciada pelo programa Erasmus+. O consórcio da iniciativa é composto pelos Países Baixos, Itália, Espanha, Portugal e Polónia.

O programa de desenvolvimento pessoal FRIEND destina-se a adultos com mais de 65 anos e visa combater e/ou prevenir o isolamento, melhorando as competências sociais e as estratégias de adaptação.

O programa é realizado em grupos e consiste em **7 sessões presenciais** que podem ser realizadas quinzenalmente. Os grupos são compostos por **8 a 12 participantes** e pelo menos **2 facilitadores** (dos quais pelo menos um profissional com experiência em gestão de grupos). Cada sessão tem a duração de 2 horas, das quais 1,5 horas são dedicadas ao programa e a última meia hora é dedicada a um momento recreativo que pode consistir num lanche para ser consumido em conjunto ou num momento dedicado a ouvir música ou outras atividades agradáveis. Acreditamos que a última meia hora pode consolidar ainda mais o grupo e é uma situação informal para realmente experimentar as competências adquiridas durante o programa. Cada sessão centra-se numa **breve parte teórica** e grande parte da sessão é dedicada a **exercícios experienciais, discussões em grupo e partilha de histórias e experiências**. Por vezes, poderá encontrar duas versões de um exercício, ambos com o mesmo objetivo. Cada facilitador deve optar por aquele que lhe parecer mais adequado para o grupo. No final de cada sessão, os participantes recebem «Dicas para casa», que consistem em materiais aprofundados sobre o tema e um exercício a ser realizado entre as sessões para experimentar as competências discutidas durante a sessão na vida quotidiana ou para estimular a reflexão em preparação para o tema a ser abordado na próxima sessão. As «Dicas para Casa» podem ser descarregadas diretamente do website do FRIEND, numa seção



dedicada ao programa. Em alternativa, podem ser impressas ou entregues aos participantes por email. O programa tem um carácter muito experiencial, a melhor maneira de aprender é experimentá-lo em primeira mão, de acordo com a abordagem da aprendizagem experiencial.

A estrutura do programa está dividida nas seguintes sessões:

1. Redescobrir a amizade: o valor de uma ligação intemporal
2. Pedacos de um mosaico relacional: a importância da variedade na amizade
3. Amizade e autoestima: descobrir as nossas qualidades
4. Um comboio de relações: as pessoas que nos acompanham na viagem da vida
5. Estabelecer novos contactos e fortalecer os já existentes
6. Assertividade: a arte de dizer não e estabelecer limites funcionais nas relações
7. Expressar as nossas necessidades e oferecer apoio aos nossos amigos

Em cada sessão, são utilizados dois estilos de escrita distintos: um em fonte normal e outro em itálico.



A fonte normal é utilizada quando o facilitador se dirige diretamente aos participantes, ilustrando a teoria ou descrevendo um exercício. Para tornar tudo ainda mais imediato, a fonte normal é acompanhada por um ícone de uma pessoa a falar, como se fosse o facilitador a falar.



A fonte em itálico é utilizada para instruções dirigidas ao próprio facilitador. Neste caso, o manual fornece instruções específicas sobre as ações a serem realizadas, bem como quaisquer explicações adicionais relacionadas com os exercícios, como se estivesse a falar diretamente com o facilitador. A fonte em itálico é acompanhada por um ícone de um livro, indicando que o conteúdo é dirigido especificamente ao facilitador.

Nota importante: Este manual não deve ser visto como um programa rígido e passo a passo a ser seguido, mas sim como um recurso flexível que oferece uma variedade de temas, ideias e estímulos. Cada contexto e grupo é único, com necessidades, dinâmicas e desafios distintos. Por isso, os facilitadores são motivados a abordar o programa FRIEND com adaptabilidade e criatividade, ajustando as atividades para melhor se adequarem às características e circunstâncias específicas de cada grupo. O objetivo é promover um envolvimento significativo e relevante, em vez de aderir estritamente a uma estrutura fixa. Alguns exercícios podem abordar temas sensíveis e podem provocar reações emocionais fortes. Os facilitadores devem estar preparados para que os participantes sintam momentos de stress, incluindo a expressão de tristeza ou choro.



Co-funded by
the European Union

O programa está disponível em 6 idiomas: inglês, holandês, italiano, português, polaco e espanhol¹.

¹ Pode consultar o website da iniciativa Friend para consultar as outras versões: <https://friendproject.eu/>



CONTEXTO

O programa FRIEND é inspirado no FEP (Friendship Enrichment Programme, Programa de Enriquecimento da Amizade) desenvolvido e testado nos Países Baixos por Nan Stevens e Hanna Albrecht (2001). O FEP consistiu em 10 aulas presenciais que combinaram uma parte teórica com exercícios práticos a serem realizados durante as aulas e em casa entre as sessões, para permitir que os participantes treinassem as competências adquiridas durante a aula no seu próprio contexto de vida. O FEP foi testado num grupo de 40 mulheres, com idades compreendidas entre os 54 e os 73 anos, divididas em grupos de 8 a 10 participantes.

Os objetivos do programa eram:

- melhorar a autoestima;
- alargar o conceito de amizade e clarificar as expectativas; dissipar mitos sobre a amizade que reduzem a probabilidade de desenvolver relações satisfatórias;
- estabelecer metas e estratégias;
- partilhar sucessos e fracassos.

As aulas que compunham o FEP foram organizadas da seguinte forma:

1. Apresentações
2. A variedade da amizade
3. Primeiras memórias de amizades
4. Amizade e autoestima
5. Um comboio de relações
6. Novos contactos
7. Como os conhecidos se tornam amigos
8. Consolidar amizades



9. Limites pessoais nas relações de amizade
10. Objetivos nas amizades.

O estudo mostrou que a maioria dos participantes conseguiu desenvolver novas amizades ou melhorar as já existentes e reduzir significativamente a sua solidão.

Posteriormente, o programa foi replicado noutro estudo conduzido por Tamara Bowmann e colegas (2016), no qual foi oferecida novamente uma versão totalmente online do FEP, envolvendo 239 participantes com mais de 50 anos de ambos os sexos. O FEP online consistiu em 6 aulas. O programa provou ser eficaz na redução da solidão social e emocional, mas houve uma alta taxa de desistência (66% e 72%), provavelmente devido ao modo online.

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL PARA PROMOÇÃO DAS CONEXÕES SOCIAIS

Seguidamente são apresentadas as 7 sessões que compõem atualmente o programa FRIEND para adultos mais velhos.

Cada sessão contém: 1) objetivos da sessão; 2) materiais necessários; 3) introdução teórica; 4) os exercícios experienciais a realizar; e 5) as dicas para casa. Pode ainda consultar a bibliografia adotada para cada sessão se desejar explorar mais.



Co-funded by
the European Union



1. SESSÃO 1: Redescobrir a amizade: o valor de uma ligação intemporal

1.1 Objetivos da sessão

- Conhecer o programa;
- Conhecer-se uns aos outros;
- Refletir sobre o conceito de amizade;
- Refletir sobre os valores associados à amizade.

1.2 Materiais necessários

- Uma mesa;
- Cadeiras;
- Um novelo de lã comprido;
- Papel;
- Canetas;
- Quadro flipchart;
- 30 postais;
- Bússola vazia impressa (pode apenas desenhá-la numa folha flipchart);
- Imagem impressa de um mapa, bússola, sinal de aviso.



1.3 Introdução



Bem-vindos a este ciclo de sessões dedicado à amizade. Durante estas sessões, teremos a oportunidade de refletir sobre o conceito de amizade, partilhar experiências e memórias e aprender novas formas de nos relacionarmos com os outros e de reforçar a nossa rede de amizades.

Hoje, além de nos conhecermos um pouco melhor e entrarmos no ritmo do programa FRIEND, daremos um passo importante: juntos definiremos algumas regras para que o nosso grupo funcione da melhor forma possível.

A participação neste grupo é voluntária e, por isso, é essencial que todos se sintam bem-vindos e à vontade. Queremos criar um ambiente agradável onde possamos passar tempo juntos. Para isso, vamos dedicar alguns minutos para refletir e acordar em conjunto algumas regras básicas que nos ajudarão a viver esta experiência da melhor maneira possível.



As regras podem ser desenvolvidas coletivamente, elaborando um conjunto comum de regras internas. É útil colocá-las num cartaz ou quadro negro, para que fiquem visíveis durante todas as reuniões subsequentes. Esta ferramenta também serve para chamar a atenção para as regras acordadas, caso seja necessário.



Convido-vos a partilhar os princípios que consideram importantes para o bom funcionamento do grupo. Por exemplo, existem condições que consideram facilitar um diálogo aberto e respeitoso? Há algo que gostariam que fosse garantido para se sentirem livres de se expressar?



Para facilitar a cocriação de regras, pode começar por perguntar aos participantes quais os princípios que consideram importantes. A partir das respostas, é essencial integrar algumas orientações básicas:

- *Espaço para o bem-estar e a reflexão: o grupo é um lugar dedicado a si mesmo, para explorar as suas emoções, processar experiências nas amizades e refletir sobre desejos e aspirações, mesmo aqueles que não são totalmente conscientes.*
- *Suspensão do julgamento: é essencial aceitar cada participante como ele é e como se sente naquele momento, sem julgamentos.*
- *Respeito pela vez de falar: o grupo oferece um espaço de discussão em que todos têm a oportunidade de se expressar serenamente, respeitando o tempo e as opiniões dos outros.*
- *Confidencialidade: tudo o que é partilhado no grupo deve permanecer dentro do grupo, respeitando a privacidade de cada participante.*

Tudo isto precisa do seu tempo, cada pessoa tem o seu próprio ritmo, por isso há quem se abra no grupo mais cedo, durante as primeiras reuniões, porque pode precisar de participar nas atividades do grupo, ou está mais habituado a fazê-lo, e há quem precise de mais tempo: isto também deve ser respeitado, cada pessoa deve ser reconhecida pela sua maneira de estar no grupo, que deve obviamente ser sempre respeitosa com a dos outros.



Por fim, gostaria de lembrar que estas sessões são um espaço dedicado a si: envolver-se e participar ativamente é uma grande oportunidade de crescimento pessoal e coletivo.

Vamos começar por nos conhecer melhor!



1.4 Exercício - O exercício da teia de lâ



Disponha as cadeiras em círculo e convide cada participante a sentar-se. Pegue no novelo de lâ e amarre um pequeno pedaço do novelo na perna da sua cadeira e apresente-se, depois lança o novelo aleatoriamente para outro participante, que ao receber o novelo deve apresentar-se, segurar um pequeno pedaço da lâ na mão e lançá-lo para outro participante. Ao atirar aleatoriamente o novelo de lâ de um lado do círculo para o outro, os participantes criarão uma rede entrelaçada que interliga cada um deles com todos os participantes.

Depois de criar essa rede, inicie uma reflexão com os participantes sobre as conexões que foram criadas entre eles graças ao novelo de fios. Pode fazer diferentes perguntas para facilitar a reflexão do grupo: o que a rede criada significa para vocês? Como se sentiram ao criá-la? O que cada interseção representa? O que acontece quando uma ponta se solta? O que vem à mente quando olham para essa rede de fios que os conecta uns aos outros e que todos vocês estão sustentando juntos?

Graças a esta rede, cada participante está relacionado com todos os outros através de um complexo sistema de conexões e cada um deles tem um papel ativo na manutenção deste sistema relacional.

1.5 Uma viagem pelo valor da amizade



Para tornar a metáfora mais envolvente e fácil de compreender, pode imprimir e utilizar imagens que representem elementos-chave da história, tais como um mapa, uma



bússola, sinais de aviso e uma imagem de uma praia segura e bonita. Mostre estes elementos visuais enquanto conta a história para fornecer pistas visuais que ajudem na compreensão e ajudem os participantes a acompanhar a metáfora de forma mais eficaz.



Imaginemos que estamos num caminho e traçámos no mapa os lugares que adorávamos visitar: praias, paisagens montanhosas, florestas, lagos... Esses lugares que nos fascinam e que achamos cheios de maravilhas. Temos connosco uma bússola fiável que nos mostra o caminho para esses lugares. No entanto, a certa altura do caminho, encontramos sinais que dizem «Cuidado: perigo de deslizamento de terra», «Cuidado com o caminho irregular», etc. Assim, ao ler esses sinais, queremos evitar seguir esses caminhos porque podem ser desafiantes ou difíceis... cheios de obstáculos. No entanto, ao evitar todas as rotas potencialmente perigosas, acabamos por vaguear sem rumo por caminhos não pavimentados e desolados, e então percebemos que a nossa exploração está a perder algum do seu significado. Sim, estamos seguros, mas estamos a afastar-nos dos lugares com que tanto sonhámos. E, no entanto, percebemos que ainda temos o nosso próprio mapa e a nossa própria bússola e que podemos optar por seguir as indicações que traçámos inicialmente. Afinal, as estradas nunca foram fechadas e só temos de enfrentar alguns obstáculos. Então, decidimos seguir um caminho que leva àquele lugar bonito que marcámos no nosso mapa. Após algumas horas a caminhar por um caminho irregular, chegamos àquela bela enseada de areia branca e tudo faz mais sentido, podemos sentir o cheiro do mar, o calor do sol na nossa pele e os grãos de areia sob os nossos pés.

Qual é o significado desta metáfora?



Deixe os participantes refletirem sobre isso e nos darem as suas opiniões.



Exatamente... os lugares que queremos visitar são os nossos valores na esfera da amizade. Os valores são o que é importante para nós nas relações com os outros e quais as qualidades que é importante para nós incorporar quando entramos numa relação com outra pessoa (por exemplo, gentileza, afeto, confiança, estar em companhia, partilhar novas experiências, apoiar-se mutuamente, etc.). Os sinais de perigo representam as nossas preocupações e medos em relação ao relacionamento com os outros, que nos levam a evitar expor-nos (por exemplo, «não sou suficiente», «serei julgado», «vou fazer figura de parvo», etc.). Estes pensamentos limitantes levam-nos a evitar agir de acordo com os nossos valores e afastam-nos deles. Por exemplo, se o meu valor é estar na companhia dos outros e partilhar novas experiências com amigos, mas tenho o pensamento limitante «Ninguém vai querer estar comigo, se eu os convidar, vão recusar e vou fazer figura de parvo», isso pode levar-me a evitar convidá-los e, portanto, não me permite avançar em direção ao meu valor e ver a minha necessidade satisfeita. Evitar a exposição não nos expõe a riscos, mas percebemos que isso nos faz sentir insatisfeitos. Embora seguir os caminhos desconectados que levam aos lugares desejados represente correr o risco de nos expor nas relações com os outros, pode ser difícil e exigir a superação de certos obstáculos, muitas vezes os nossos próprios obstáculos internos, mas pode dar-nos a oportunidade de realmente avançar em direção ao que é importante para nós e obter satisfação com isso.



Se não estiver claro para os participantes, pode mostrar-lhes outro vídeo com uma metáfora semelhante dos passageiros do avião:

<https://www.youtube.com/watch?v=NdaCEO4WtDU&t=20s>



1.6 Exercício do postal



Agora, imaginemos que estamos no início desta viagem e temos de escolher os lugares que queremos visitar, ou seja, identificar o que é importante para cada um de nós nas nossas relações de amizade, como gostaríamos de estar uns com os outros e o que procuramos numa amizade. A este respeito, convidamos-vos a realizar um exercício.



Disponha uma série de postais (pelo menos 30) com imagens diferentes sobre uma mesa. Os postais podem apresentar imagens de vários tipos, incluindo composições abstratas, paisagens, objetos, detalhes em close-up de pessoas - individualmente ou em grupo. Em vez de postais, também pode usar cartas Dixit ou semelhantes. Peça a cada participante que escolha o postal que representa o que procura numa amizade (quais os valores) ou o que é importante para si numa amizade. Os participantes são então divididos em pares e têm de explicar à outra pessoa porque escolheram a imagem e o que ela representa para eles. Cada participante tem 5 minutos para apresentar o seu cartão ao seu parceiro, que tem a tarefa de ouvir ou fazer perguntas. No final dos primeiros 5 minutos, os papéis são invertidos: quem ouvia passa a ser quem partilha.

Depois de conversarem em pares e descreverem uns aos outros as razões da sua escolha, eles regressam ao grande grupo e cada par conta as suas reflexões.

À medida que os participantes partilham as suas reflexões, o facilitador anota as palavras-chave que surgem, desenhando uma grande bússola num quadro ou cartaz que todos possam ver. Em vez dos pontos cardeais tradicionais, use as quatro direções para escrever os valores fundamentais expressos durante a discussão.



Quando a reflexão do grupo estiver concluída, cada participante cria a sua própria bússola pessoal, usando as palavras-chave do grupo como inspiração. Isso permite que reconheçam ou descubram valores que talvez não tivessem considerado, mas que surgiram de outros membros do grupo. Estas bússolas individuais podem ser desenhadas à mão ou preenchidas usando um modelo impresso (sugerimos usar um tamanho maior que A4 para melhor visibilidade), substituindo os pontos cardeais pelos valores que são mais significativos para cada um.

A bússola do grupo é exibida no espaço da sessão e permanece visível durante todo o programa como um ponto de referência comum.

As bússolas individuais podem ser guardadas pelo facilitador ou levadas para casa pelos participantes - mas serão necessárias novamente durante a sessão final, por isso certifique-se de que são guardadas ou preservadas com cuidado. Enquanto os participantes apresentam as suas considerações, os facilitadores anotam as palavras-chave que emergem.

Este exercício tem como objetivo ajudar os participantes a entrar em contacto com os seus próprios valores relacionados com a amizade e a construir a bússola que os guiará durante as próximas sessões e os lembrará porque vale a pena assumir desafios e sair da sua zona de conforto. Também treina algumas competências sociais fundamentais, tais como



a escuta ativa e a partilha.

1.7 Dicas para casa

Para a próxima sessão, pedimos que procurem em casa um objeto que represente para si “amizade” e o tragam convosco.



1.8 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção, um vídeo ou um poema sobre a amizade. Também pode preparar um lanche.

Bibliografia

Hayes, S. C., (2020). Uma mente liberada: como se concentrar no que importa.

Harris, R. (2020). A armadilha da felicidade: como parar de lutar e começar a viver (2.^a ed.).



2. SESSÃO 2: Peças de um mosaico relacional: a importância da variedade na amizade

2.1 Objetivos da sessão

- Refletir sobre as várias formas de amizade;
- Reconhecer e superar alguns estereótipos relacionados à amizade, que podem prejudicar as relações de amizade;
- Identificar pontos fortes e desafios relacionados com a variedade na amizade;
- Incentivar uma maior flexibilidade e abertura em relação às diferentes formas de amizade.

2.2 Materiais necessários

- Óculos com lentes coloridas
- Mesa
- Cadeiras
- Cartões com perguntas
- Caixa
- Música

2.3 A minha pequena coisa boa!



Bem-vindo de volta!



A partir de agora, gostaríamos de criar um ritual próprio, que caracterizará o início de cada sessão, e que chamaremos de «A minha pequena coisa boa...».

Pedimos que partilhem connosco uma pequena coisa boa que tenham apreciado durante a semana passada. Não precisa ser nada de mais, apenas alguns momentos, ações ou acontecimentos simples da semana passada pelos quais estejam gratos, como um bom prato que cozinharam, a visita de um parente, uma flor que desabrochou, um pôr do sol particularmente bonito... Se quiserem, também podem mostrar-nos uma foto ou um vídeo que tenham no telemóvel.

Por que fazemos isso? Muitas vezes tendemos a focar nos aspetos negativos das nossas experiências de vida, como se estivéssemos a usar uns óculos escuros que diminuem o brilho dos momentos positivos, fazendo com que as partes desagradáveis dos nossos dias se destaquem mais. É claro que coisas negativas acontecem, mas hoje gostaríamos de colocar um par de óculos diferente, aqueles que destacam as coisas pelas quais devemos ser gratos, por menores e simples que sejam.



O facilitador inicia a partilha, começando a frase com «A minha pequena coisa boa é...». Em seguida, passa a palavra a cada participante, que, por sua vez, conta a sua pequena coisa boa. Ao fazê-lo, podem passar uns aos outros um par de óculos com lentes coloridas, que o orador segura simbolicamente na mão e passa ao participante seguinte para continuar a partilha.



2.4 O exercício para casa – Partilhar o objeto



Peça aos participantes que coloquem aleatoriamente os objetos que trouxeram sobre uma mesa. A mesa será colocada no centro e as cadeiras dos participantes serão dispostas em círculo à volta da mesa. Nesta altura, todos os objetos trazidos por cada participante são colocados em ordem aleatória sobre a mesa. Peça a cada participante que pegue um objeto da mesa (que não seja o seu), aquele que mais lhe atrair, e que volte para o seu lugar. Em seguida, peça a cada participante que partilhe com os outros por que se sentiu atraído por um determinado objeto e, em seguida, peça ao dono do objeto que conte a história relacionada com o objeto.

Este exercício permite a partilha de histórias de amizade e, ao mesmo tempo, permite estabelecer ligações entre os participantes.

2.5 A variedade na amizade



Os objetos que trouxeram, juntamente com as histórias por trás deles, revelam diferentes tipos de amizade. As amizades não são todas iguais, não só porque cada um de vocês tem uma história de vida única, mas também porque cada pessoa pode experimentar vários tipos de amizade.

Amigos diferentes com quem partilhar experiências e interesses diferentes. Como cada um de nós tem muitas facetas e necessidades diversas nas relações, precisamos de diferentes tipos de amizades, algumas mais profundas do que outras, para satisfazer essas necessidades e expressar-nos plenamente. Muitas vezes, porém, tendemos a pensar que devemos encontrar um amigo que satisfaça completamente todas as nossas expectativas, que seja



semelhante a nós e tenha os mesmos interesses que nós. No entanto, em muitos casos, essa expectativa é irrealista e pode tornar-se uma armadilha, impedindo-nos de cultivar ou aprofundar as nossas amizades e fazendo-nos perder oportunidades valiosas. Pode ter o amigo com quem partilha a paixão por um desporto, o confidente fiel, o amigo com quem se diverte e tem conversas leves no bar.

Há amigos da escola, colegas de trabalho que se tornam amigos. Há irmãs e cunhadas que são amigas, vizinhos que se tornam amigos, colegas de clube ou igreja e pessoas que se conhecem em várias outras situações.

Hoje gostaríamos de examinar quão amplas são as possibilidades de amizade e refletir sobre as nossas próprias expectativas relacionadas com as relações de amizade. Desta forma, esperamos tornar cada um de nós mais consciente das nossas próprias expectativas quando se trata de amizade. Quando se está consciente das suas expectativas, pode estar mais sintonizado com a sua busca por novas amizades. Talvez ache útil rever as suas expectativas.

2.6 Exercício - O amigo que não esperas



Convidamo-lo agora a desenhar perguntas que nos ajudarão a refletir sobre como um amigo pode ser semelhante ou diferente de nós. Muitas vezes tendemos a procurar amigos que são semelhantes a nós ou a estabelecer padrões restritos, mas isso pode limitar as nossas oportunidades de construir relações significativas e enriquecedoras.



Peça aos participantes que se sentem em círculo e preparem um aparelho de som, computador ou telemóvel com uma lista de músicas ritmadas, incluindo músicas tradicionais, se desejar. Dê a um participante a caixa contendo os pedaços de papel com



as perguntas escritas. Toque a música enquanto os participantes passam a caixa adiante. Quando a música parar num momento aleatório, quem estiver a segurar a caixa, retira um pedaço de papel, lê a pergunta em voz alta e partilha sua reflexão.



Variante 1 analógica. Agora, gostaria que nos sentássemos em círculo. Passem este envelope/chapéu/caixa para a pessoa ao vosso lado, um por um, enquanto a música toca. Quando a música parar, a pessoa que estiver com o envelope (ou chapéu/caixa) vai tirar um pedaço de papel, ler a pergunta em voz alta e tentar respondê-la, refletindo em voz alta sobre as possíveis vantagens e desvantagens do tipo de amizade descrito no cartão. É importante enfatizar que cada pessoa tem a sua própria resposta; nenhuma resposta está errada.



Pode deixar espaço para discussão, dependendo do tempo disponível. No entanto, certifique-se de que todos têm a oportunidade de responder a uma pergunta. Depois de cada participante ter respondido a uma pergunta, pode iniciar uma discussão aprofundada com exemplos concretos que os ajudem a compreender melhor e a identificar-se com a situação. Por exemplo, pode apresentar circunstâncias mais diretas e desafiadoras, como perguntar: «Tem um amigo com uma orientação sexual diferente e XXX [nome do participante], o seu papel é apoiá-lo como amigo, o que faria?» ou outra pergunta sobre um tópico relacionado à pergunta específica ou um tópico que tenha atraído particularmente muito interesse dentro do grupo.

Variante 2 com ferramenta digital. Crie digitalmente para cada pergunta um continuum que vai de «absolutamente não» a «absolutamente sim» e peça a cada participante para responder a cada pergunta no continuum, para que possa ver a média das respostas e a



variabilidade das respostas dadas pelos participantes e, com base nesses dados, iniciar a conversa e refletir sobre os prós e contras de cada opção.

Lista de perguntas:

Seria amigo de alguém com um nível de educação superior ou inferior ao seu?

Seria amigo de alguém muito mais velho ou mais novo do que você?

Quando está solteiro, é possível ser amigo de alguém que tem um parceiro (e vice-versa)?

É possível uma mulher ser amiga de um homem ou vice-versa?

Você seria amigo de alguém cuja orientação sexual é diferente da sua?

Você seria amigo de alguém que mora longe e/ou que você nunca vê?

Quando se tem filhos, é possível ser amigo de alguém que não tem filhos? (vice-versa)

Seria amigo de alguém cuja cultura ou religião é diferente da sua?

Você seria amigo de alguém com alguma deficiência?

Você seria amigo de alguém que tem mais dinheiro do que você?

Você seria amigo de alguém que tem uma paixão ou hobby diferente do seu?



Deste exercício surgiram ideias diferentes sobre as possibilidades da amizade, o que é normal, pois todos têm experiências relacionais diferentes. Podemos aprender muito com a amizade com alguém diferente de nós. Ser amigo de alguém diferente de nós pode levar a



mal-entendidos e dificuldades a serem superadas, mas, ao mesmo tempo, implica



um importante enriquecimento pessoal, permitindo-nos aprender e experimentar coisas novas.

2.7 Dicas para casa

Para a próxima vez, pedimos que escreva numa folha de papel as suas qualidades pessoais, ou seja, os seus pontos fortes. Que tipo de pessoa acha que é? Que qualidades acha que possui? Depois de responder a estas perguntas, dobre o papel e traga-o consigo para a próxima sessão, mas não deixe ninguém ver!

2.8 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre amizade ou um poema sobre amizade. Também pode organizar um lanche.



3. SESSÃO 3: Amizade e autoestima: descobrir as nossas qualidades

3.1 Objetivos da sessão

- Promover a autoestima dos participantes;
- Incentivar os participantes a reconectar-se com as suas qualidades e a apreciá-las, pois elas podem ser um valor acrescentado nas relações de amizade;
- Ajudar os participantes a reconhecer a ligação entre a autoestima e uma amizade saudável e equilibrada.

3.2 Materiais necessários

- Folhas
- Marcadores
- Fita adesiva
- Mesa
- Cadeiras
- Música
- Lista de qualidades escritas
- Materiais decorativos, cola e tesouras



3.3 A minha pequena coisa boa!

3.4 Exercício - Qualidades ocultas



Na semana passada, pedimos que escrevessem as vossas qualidades pessoais num pedaço de papel. Não o tirem ainda. Pedimos que guardem esse pedaço de papel por mais um pouco, pois precisaremos dele no final do exercício que estamos prestes a começar.



Cole uma folha grossa de papel ou cartolina nas costas de cada participante e dê a todos um marcador colorido (certifique-se de que não seja à prova de água, para evitar manchas). Peça aos participantes que se levantem e certifique-se de que a sala está livre de obstáculos para que possam circular facilmente. Entregue uma folha/ lista com adjetivos que representam qualidades, para inspirar os participantes a identificar e escolher, e dê alguns minutos para que leiam. Explique que eles irão andar pela sala e, sem falar, escrever na folha colada nas costas de cada pessoa uma qualidade positiva que apreciam nessa pessoa. Cada participante deve escrever apenas uma palavra ou frase curta por pessoa, tentando ser sincero e específico. Quando todos tiverem escrito nas costas uns dos outros, peça aos participantes que se sentem em círculo. Em seguida, retire o papel das costas deles e entregue-lhes. Neste momento, cada participante irá ler em voz alta duas coisas: primeiro, a lista de qualidades que escreveu em casa sobre si mesmo (se esta parte foi preparada com antecedência) e, em segundo lugar, as qualidades escritas pelos outros durante o exercício. Incentive um momento de reflexão e discussão em grupo. Pode ajudá-los a explorar as semelhanças e diferenças entre a forma como se veem e como são vistos pelos outros, fazendo perguntas como:



Há alguma qualidade que não reconheceu em si mesmo? Em que medida acha que possui as qualidades que os outros membros do grupo lhe atribuíram? Qual destas qualidades o surpreendeu mais?



Depois de todos os participantes terem partilhado as suas folhas. Incentive a reflexão através de perguntas como: Como foi para si fazer este exercício? Como se sentiu? Como é para si ler todas essas qualidades?

3.5 A importância da autoestima na amizade



Hoje vamos falar sobre autoestima. Mas o que é autoestima? Autoestima é o conjunto de julgamentos avaliativos que cada pessoa faz de si mesma (Battistelli, 1994). A autoestima requer uma boa capacidade de auto-observação para compreender os nossos pontos fortes e qualidades. Conhecer as nossas qualidades é importante nas interações sociais, pois nos torna conscientes do que podemos trazer para as amizades. Às vezes, não nos expomos em situações sociais por medo de sermos julgados negativamente e por medo de sermos inadequados. Muitas vezes tendemos a ver-nos de forma excessivamente crítica, enfatizando os nossos defeitos e minimizando os nossos méritos. Estes receios levam-nos a evitar relações com os outros ou a entrar em relações com os outros equipados com uma espécie de escudo à nossa volta, numa tentativa de não nos mostrarmos demasiado aos outros e de nos protegermos. Isto, no entanto, impede a possibilidade de estabelecer contactos significativos com os nossos (potenciais) amigos.

Apreciar a nós próprios e as nossas qualidades também nos permite levar a sério as nossas necessidades e desejos e agir de acordo com eles. A nossa autoestima depende das nossas experiências de vida. No entanto, não é algo estável e cristalizado: podemos desenvolvê-la e fortalecê-la dia após dia. Em primeiro lugar, dando a nós próprios a oportunidade de



experimental as nossas qualidades e obter reforço positivo nas relações com os outros. Evitar interações com os outros protege-nos de experiências negativas, mas, ao mesmo tempo, priva-nos da possibilidade de experiências positivas, de obter reforço, de experimentar e fortalecer as nossas capacidades.

3.6.1 Exercício - Qualidade em movimento – Versão A



No exercício anterior, descobrimos novas qualidades, agora temos que fortalecê-las. Agora pedimos que faça outro exercício: pense numa qualidade que descobriu sobre si mesmo hoje ou na qualidade que gostaria de fortalecer em si mesmo, pedimos que se levante e ande pela sala, caminhe ao mesmo tempo que pensa e personifica essa qualidade. Por exemplo, se tem pensado em bondade, pense em como uma pessoa bondosa andaria, como seriam os seus ombros, o seu queixo, como os seus braços e pernas se moveriam, que expressão teria no rosto, como olharia para as pessoas ao seu redor. Caminhe por um tempo a pensar que personifica a qualidade que escolheu.



Coloque uma música de fundo, de preferência instrumental, sem letra, para criar uma atmosfera calma e envolvente. Convide os participantes a começarem a movimentar-se livremente pela sala por alguns minutos. Após 2 ou 3 minutos, dê-lhes a seguinte instrução:



«Cada vez que encontrarem alguém, parem na frente dessa pessoa e digam: “Eu sou...”, seguido de uma qualidade que descobriram em vocês mesmos hoje. Depois, ouçam a outra pessoa fazer o mesmo. Em seguida, continuem a andar e repitam o processo com a próxima pessoa que encontrarem.»



O objetivo é incentivar o reconhecimento mútuo e reforçar a autoconsciência de uma forma positiva e dinâmica.

3.6.2 Exercício – Recortar Qualidades – Versão B



No exercício anterior, descobrimos novas qualidades, agora temos que fortalecê-las. Agora pedimos que faça outro exercício: pense numa qualidade que descobriu sobre si mesmo hoje ou na qualidade que gostaria de fortalecer em si mesmo. Agora, como podem ver, há algumas revistas em cima da mesa. Dediquem alguns minutos a folheá-las e vejam as imagens que vos chamam a atenção. Depois disso, pediremos que recortem as imagens que sentirem que melhor representam a qualidade que cada um escolheu e que gostaria de fortalecer, e que faça uma colagem neste pedaço de papel que vou distribuir.



Comece por lembrar os participantes do exercício anterior e explique o objetivo desta atividade: escolher uma qualidade pessoal que queiram destacar ou fortalecer. Convide os participantes a refletir cuidadosamente sobre: uma qualidade que descobriram sobre si próprios hoje, ou uma qualidade que gostariam de desenvolver ainda mais. Distribua revistas ou materiais impressos e reserve alguns minutos para que possam folhear. Incentive os participantes a prestarem atenção a imagens que ressoem com a qualidade escolhida. Certifique-se de fornecer tesouras, cola e materiais decorativos opcionais como fitas, botões ou marcadores coloridos. Note que não existem escolhas certas ou erradas e que devem confiar na sua intuição. Enquanto os participantes selecionam imagens e criam a sua colagem ou mood board, pode pôr a tocar música instrumental calma – sem letras – para criar um ambiente focado e descontraído. Depois de recortarem as imagens, peça aos participantes que as coleem numa folha de papel (papel normal ou mais grosso, mas recomenda-se usar o formato A4 para que depois possam levar a sua criação



para casa). Garantir que há materiais suficientes para todos. Quando todos os participantes tiverem concluído os seus quadros, convide à partilha voluntária. Quem quiser pode apresentar a sua colagem e explicar brevemente as suas escolhas. Facilite uma breve reflexão em grupo, incentivando os participantes a notar semelhanças, diferenças, surpresas e formas como estas qualidades podem ser fortalecidas no dia a dia. Feche a atividade agradecendo aos participantes pela sua criatividade e participação, e lembre-lhes que a sua colagem pode servir como um lembrete visual do seu crescimento pessoal.



3.7 Dicas para casa

Durante a próxima semana, pedimos que mantenha um diário no qual anote todas as interações sociais significativas que tiver entre agora e a próxima sessão. Além de anotar o tipo de interação, escreva quando aconteceu, com quem e o que fez, e também o que gostou em si mesmo nessa interação, que qualidade apreciou em si mesmo durante a interação. Por exemplo:

«Na segunda-feira de manhã, tomei café com a minha amiga Francisca, consegui ouvi-la e apoiá-la.»



Desta forma, na próxima sessão do comboio, já teríamos várias pessoas na mesa que poderiam ser incluídas no comboio.

3.8 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre amizade ou um poema sobre amizade. Também pode organizar um lanche.



Co-funded by
the European Union

Bibliografia

Battistelli P. (1994), «Autostima», em S. Bonino (a cura di), Dizionario di Psicologia dello Sviluppo, Turim: Einaudi.



4. SESSÃO 4: Um comboio de relações: as pessoas que nos acompanham na viagem da vida

4.1 Objetivos da sessão

- Avaliar as relações atualmente disponíveis, incluindo as amizades;
- Construir o seu próprio comboio de relações;
- Estabelecer objetivos individuais de relacionamento com base no seu comboio: que novas amizades gostaria de fazer e quais gostaria de fortalecer.

4.2 Materiais necessários

- Folhas
- Canetas/marcadores
- Quadro

4.3 A minha pequena coisa boa!

4.4 Discussão sobre os exercícios para casa – diário de interação



Na semana passada, pedimos que mantivessem um diário no qual escrevessem as interações que tiveram durante a semana e as qualidades que gostaram em vocês mesmos. Como foi para vocês fazer este exercício?

Gostariam de partilhar connosco uma das interações que anotaram?



4.5 Um comboio de relações



Todas as nossas relações podem ser representadas através da imagem de um comboio. Um comboio é um grupo de navios que viajam juntos na mesma direção para oferecer segurança e apoio uns aos outros. O nosso tecido relacional pode ser concebido como um comboio que nos oferece proteção e apoio enquanto nos acompanhamos uns aos outros na viagem da nossa vida. Cada um de nós pode representar o nosso comboio relacional através de três círculos concêntricos. Estamos no centro destes três círculos.

No círculo mais interno estão as pessoas mais próximas de nós; aquelas pessoas que são tão importantes para nós que não conseguimos imaginar a vida sem elas. Por exemplo, o parceiro, os filhos, os familiares mais próximos, o melhor amigo. No círculo do meio, o segundo, estão as pessoas que são importantes, mas menos próximas de nós. Aqui podem ser colocados amigos, outros familiares, vizinhos ou colegas com quem se tem uma relação mais pessoal. No círculo exterior estão as pessoas menos próximas e menos importantes do que as dos outros dois círculos; podem ser outros familiares, vizinhos, conhecidos, o médico, os lojistas do bairro, um padre, etc. Também é possível colocar pessoas fora dos três círculos: não próximas, não importantes, mas ainda assim presentes na vida de alguém.

Cada um determina por si mesmo quais pessoas pertencem a cada círculo. Anteriormente, mencionámos alguns exemplos, mas não existem regras que se apliquem a todos, um membro próximo da família, como um irmão, pode não estar no círculo mais interno se não tivermos uma relação significativa com ele, da mesma forma que um vizinho pode estar no círculo mais interno porque sentimos que está particularmente presente e nos apoia. Depende de como a relação é percebida e vivida.



Todos nós temos um comboio de relações que viaja connosco ao longo da vida. As pessoas podem mudar de lugar dentro do comboio, aproximando-se ou afastando-se. As pessoas podem desaparecer do nosso comboio, para regressar mais tarde. Em alguns momentos da vida, o comboio pode estar muito cheio; noutros, pode estar mais vazio. O facto de o comboio ser mais ou menos numeroso não diz nada sobre a qualidade das relações.

Cada círculo do comboio tem a sua importância, cada pessoa dentro dos três círculos tem um significado e um papel nas nossas vidas. Cada um de nós tem necessidades diferentes e cada uma dessas pessoas responde a uma necessidade relacional nossa.

Então, vamos tentar traçar o nosso comboio pessoal, tendo em mente que cada comboio é dinâmico e pode mudar com o tempo. Dessa forma, podemos ter uma visão geral da nossa rede relacional e definir objetivos relacionais. Na verdade, podemos refletir sobre quais tipos de relações gostaríamos de aumentar e quais devemos agradecer.

4.6 Exercício - Crie o seu próprio comboio



Agora pedimos que preencha o seu comboio pessoal. Dentro dos círculos, pode escrever o nome de cada pessoa que faz parte da sua rede relacional, colocando-a num dos três círculos, de acordo com o tipo de relação que tem com essa pessoa. Para isso, pode usar o diário de interações sociais que preencheu para casa.



Não peça aos participantes que partilhem os seus comboios, pois podem não se sentir à vontade com este exercício de autorreflexão muito pessoal.



No entanto, é possível discutir em grupo como o comboio foi compilado e se eles fizeram alguma descoberta que gostariam de relatar. (Por exemplo, tenho alguns amigos que não vejo nem tenho notícias há muito tempo. Talvez seja hora de me esforçar mais para manter essas amizades).

4.7 Exercício - Rumo a relações conscientes: defina os seus objetivos



Refleta sobre o seu comboio e pense sobre quais as relações que gostaria de aprofundar, talvez haja pessoas que estão no círculo exterior e que gostaria que estivessem no círculo do meio, por exemplo. Pergunte-se também se gostaria de ter novas amizades e que atividades gostaria de fazer com elas. Por exemplo, eu gostaria de ter um amigo para ir ao cinema, que partilhasse a minha paixão por filmes de arte.

Formem pares e discutam isso entre si. Primeiro, um fala e o outro ouve, depois invertem os papéis. Em seguida, voltamos ao grande grupo e todos partilham as suas reflexões.



O facilitador escreve no quadro o que for surgindo.



4.8 Dicas para casa

Para a próxima vez, tente pensar e anotar num papel em que locais ou situações poderia fazer novos amigos. Deixe-se inspirar pela vida quotidiana e pela sua imaginação. Podem ser locais que já frequenta ou locais que poderia frequentar.

4.9 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre amizade ou um poema sobre amizade. Também pode organizar um lanche.



Co-funded by
the European Union



5. SESSÃO 5: Estabelecer novos contactos e fortalecer os já existentes

5.1 Objetivos da sessão

- Promover o desenvolvimento de novas estratégias para estabelecer novos contactos, conhecer novas pessoas e iniciar novas conversas;
- Promover o desenvolvimento de novas estratégias para fortalecer as relações de amizade existentes.

5.2 Materiais necessários

- Papéis
- Canetas
- Quadro
- Post-its

5.3 A minha pequena coisa boa!

5.4 Discussão sobre os exercícios para casa – Locais para novas conexões



Na semana passada, pedimos que pensassem e escrevessem numa folha de papel em que lugares ou situações poderiam fazer novos amigos. Pedimos que se inspirassem na vida quotidiana e na vossa imaginação, poderiam ser lugares que já frequentam ou lugares onde poderiam ir. Gostariam de partilhar connosco o que escreveram ou pensaram?





Incentive a discussão e a partilha, em modo de brainstorming. Ouvir as opiniões uns dos outros pode trazer outras ideias que os participantes não tinham ainda pensado. Ou estratégias para fazer novos amigos podem surgir da combinação de ideias diferentes.

5.5 Fazer novos contactos



Através do exercício em casa, pudemos refletir sobre os locais e situações em que é possível fazer novos amigos. Vamos agora refletir juntos sobre como e de que formas é possível fazer novos amigos.

Vamos começar pelas nossas próprias experiências de vida. Como começaram as vossas
 amizades no passado?

Incentive a discussão entre os participantes e, enquanto isso, anote no quadro todas as estratégias que surgirem espontaneamente.

No final da discussão, resuma os pontos mais importantes que surgiram.



Vimos que novos conhecimentos muitas vezes começam com um primeiro momento de contacto, uma simples conversa. Conversar com uma pessoa desconhecida pode, por si só, ser uma experiência enriquecedora para nós, que pode melhorar o nosso humor para o resto do dia. Ou uma simples conversa pode, por vezes, evoluir para uma verdadeira amizade. Muitas vezes, quando estamos na companhia de estranhos, tendemos a esperar que a outra pessoa dê o primeiro passo e inicie uma conversa. No entanto, também poderíamos tentar tomar a iniciativa, escolhendo a pessoa que nos parece mais interessante. Para fazer



isso, é importante voltar a entrar em contacto com os valores que estabelecemos na bússola do primeiro sessão em relação a quem e ao que é importante para nós nas relações com os outros e com as nossas qualidades pessoais. É útil lembrar a nós mesmos que somos pessoas interessantes e que as nossas qualidades podem ser apreciadas pelas outras pessoas.

Iniciar uma nova conversa deve ser motivado pelos seguintes princípios:

- Seja **respeitoso** com as expressões dos outros, partilhando temas e opiniões, mesmo que sejam diferentes das suas.
- Mostre um **interesse** genuíno pelo outro, em descobrir e aprender algo sobre o seu interlocutor. Como se o outro fosse um livro interessante para ler.
- **Partilhar**, estar disposto a abrir-se um pouco para o outro e partilhar algo sobre si mesmo.
- Tenha a **coragem** de quebrar o silêncio e iniciar uma conversa.
- **Gentileza**; muitas vezes, novas interações também começam porque fizemos uma ação gentil para com a outra pessoa, como segurar a porta, deixá-la passar primeiro, ajudá-la a realizar uma ação.

5.6 Exercício - Comece você!



Com estes princípios em mente, pedimos agora que se dividam em 3 grupos. Cada grupo receberá uma situação social e pedimos que tentem pensar em todas as maneiras pelas quais poderiam iniciar uma conversa com a pessoa com quem estão. No final do exercício, cada grupo partilhará com os outros participantes as estratégias que encontraram.

Caso 1: Está no elevador do seu prédio com um novo vizinho que se mudou recentemente. Como iniciaria a conversa com essa pessoa?



Caso 2: Estás na fila dos correios e sentado ao teu lado está uma pessoa que, tal como você, está à espera da sua vez. Como iniciaria uma conversa com essa pessoa?

Caso 3: Está num jantar numa festa e sentado à sua mesa está alguém que não conhece, um amigo de um amigo. Como poderia iniciar a conversa com essa pessoa?

Caso 4: Está sentado num banco do parque e repara noutra pessoa que frequenta o parque, mas com quem nunca falou. Hoje, estão sentados um ao lado do outro. Como poderia iniciar uma conversa com essa pessoa?

5.7 Fortalecer relações de amizade existentes



Na primeira parte desta sessão, focámo-nos em como estabelecer novos contactos. Agora, gostaríamos de chamar a atenção para como podemos fortalecer as relações sociais existentes.

Estabelecer uma amizade é um processo que requer compromisso e escolhas. As amizades não acontecem por acaso, mas têm de ser cuidadosamente construídas e cultivadas através de um conjunto de escolhas, iniciativas e ações. Estabelecer uma amizade é um processo que envolve várias etapas. Muitas vezes começa com uma conversa e com o facto de nos tornarmos conhecidos. Depois, percebemos que há algo na outra pessoa que nos atrai, que a outra pessoa parece simpática ou interessante. Depois, descobrimos que temos coisas em comum e começamos a partilhar algumas experiências, como tomar um café juntos ou sair para passear. Nessa altura, ficamos a conhecer-nos melhor e descobrimos os pontos fortes e fracos um do outro. As amizades estabelecem-se após vários encontros e através da partilha de vários momentos. Há também ocasiões na vida que aceleram este processo, como frequentar o mesmo curso, o mesmo clube, o mesmo grupo de voluntariado ou partilhar a



mesma situação importante na vida. É importante, então, envolver-se em partilhar diferentes momentos com a outra pessoa e fazer diferentes atividades juntos, isso permite-nos compreender quais as atividades que funcionam e quais as que não funcionam. Descobrir que existem atividades que não podemos fazer juntos com a outra pessoa é perfeitamente normal e, na verdade, serve para nos conhecermos melhor e compreendermos o que pode irritar a outra pessoa. Por exemplo, tenho um amigo com quem faço longas caminhadas e saio à noite, mas com quem não partilharia uma viagem porque, no passado, quando tentámos, percebemos que temos dois estilos de vida muito diferentes nas férias: um é mais dinâmico e ativo e o outro é mais relaxante.

5.8 Exercício - Amizade em ação



Falámos sobre o facto de que a amizade é um processo, algo que tem de ser construído e cultivado através de pequenas ações e escolhas que podemos fazer no dia a dia. Agora, pedimos que penses num amigo ou numa pessoa (um parente ou vizinho) com quem gostarias de melhorar a tua relação. Que pequena ação poderias fazer para melhorar a tua relação com ele ou ela? Não é necessário fazer grandes coisas, apenas uma ação simples, talvez algo que nunca tenhas feito antes.

Por exemplo, tenho uma amiga há um ano e sei que ela trabalha no centro da cidade. Um dia, estava a passar pelo centro na hora do almoço para fazer um recado e pensei em escrever-lhe para convidá-la para almoçar, algo que nunca tínhamos feito antes. Ela aceitou e, quando a vi a sair do escritório, reparei nos seus olhos surpreendidos, mas felizes. Percebi que ela tinha ficado agradavelmente surpreendida com o meu gesto e tivemos a oportunidade de partilhar um momento agradável juntos.



Ao tomar pequenas atitudes um pelo outro, podemos desencadear um ciclo virtuoso que incentiva a outra pessoa a fazer outras pequenas atitudes por nós.

De facto, pouco tempo depois, essa amiga convidou-me para jantar na casa dela.



Enquanto facilitador, pode encontrar e partilhar a sua própria história.

Dê aos participantes post-its nos quais eles possam anotar as pequenas ações que pretendem fazer antes da próxima sessão.



5.9 Dicas para casa

Refleta sobre uma ação que poderia realizar para melhorar a sua relação com um amigo. Tendo em vista a próxima sessão, convidamo-lo a colocar essa ideia em prática e a dirigir-se a essa pessoa com um gesto significativo.

5.10 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre amizade ou um poema sobre amizade. Pode também organizar um lanche.



6. SESSÃO 6: Assertividade: a arte de dizer não e estabelecer limites funcionais nas relações

6.1 Objetivos da sessão

- Promover o desenvolvimento ou o reforço das competências de assertividade, tais como a capacidade de dizer não e de estabelecer limites e fronteiras funcionais nas relações de amizade, para não se sentir oprimido e preservar-se.

6.2 Materiais necessários

- Mesa
- Cadeiras
- Corda/fio grosso, por exemplo, novelo de lã, barbante, etc.
- Quadro negro
- Quadro de avisos
- Marcadores/canetas

6.3 A minha pequena coisa boa!

6.4 Partilhar o exercício em casa



Pergunte aos participantes se eles realizaram a ação que se propuseram a fazer e como foi, como se sentiram ao fazê-la, que efeito teve. Se algo não correu bem, pode ser uma boa oportunidade para refletirem juntos e encontrar estratégias alternativas.



6.5 Assertividade



O que é assertividade? Pensamos num continuum em que, por um lado, existe a passividade, em que se encontra a pessoa que diz sempre sim a tudo e está completamente ligada às necessidades da outra pessoa e pouco às suas próprias, sendo incapaz de comunicar as suas necessidades e preferências; por outro lado, existe a agressividade ou o fecho total, quando a pessoa está completamente ligada às suas próprias necessidades e as impõe de forma agressiva, ignorando as da outra pessoa. No centro deste continuum está a assertividade, que consiste na capacidade de expressar as suas necessidades respeitando as do outro, comunicar as suas preferências e estabelecer limites realistas e funcionais nas relações. Ser assertivo permite-nos ver as nossas próprias necessidades satisfeitas nas relações e, ao mesmo tempo, ver as necessidades do outro e respeitá-las, desenvolvendo assim relações saudáveis e construtivas (Sanavio e Sanavio, 2023).

Para ajudar os participantes a compreender as diferenças entre comunicação passiva, assertiva e agressiva, considere criar um continuum visual, em cartolina ou digitalmente. Represente a passividade numa extremidade (por exemplo, com uma imagem e cores frias como azul brilhante), a agressividade na extremidade oposta (por exemplo, com uma imagem contrastante e cores quentes como vermelho brilhante) e a assertividade no centro (por exemplo, simbolizada com uma imagem equilibrada e uma cor neutra ou brilhante como amarelo). Use transições graduais de cores para refletir a mudança entre os estilos. Enquanto o facilitador explica, ele/ela pode mover o ponteiro ao longo do continuum.



6.6 Exercício - Refletir sobre estilos relacionais: vantagens e



desvantagens

O facilitador coloca o indicador no nível do polo da passividade e pergunta aos participantes: quais são, na sua opinião, as vantagens e desvantagens deste tipo de estilo relacional?

Podemos apresentar uma tabela dividida em duas partes: vantagens e desvantagens. O facilitador escreve os pontos-chave da discussão na tabela.

O mesmo é repetido para o polo da agressividade, preenchendo uma segunda tabela. E, finalmente, com a assertividade no meio do continuum.

6.7 A arte de estabelecer limites



As relações podem ser excessivamente limitantes, ou seja, podem erguer barreiras demasiado altas entre nós e os outros, impedindo-os de entrar em contacto connosco e de nos dar o apoio e a proximidade de que precisamos. O excesso de restrição pode fazer com que nos sintamos muito sozinhos e mal compreendidos. Ou, inversamente, pode acontecer que estejamos demasiado abertos e disponíveis e, portanto, nos permitamos ser invadidos pelos outros, sempre a dizer ‘sim’, submetendo-nos à vontade dos outros por medo de os perder. Esta disponibilidade em demasia pode levar, a um certo ponto, a sentir-se tão sobrecarregado que explode e prejudica o relacionamento com o outro, bem como a sentir que o outro não nos dá tanto quanto nós damos ao outro.



6.8 Exercício - Desenhe os seus limites



Prepare uma corda ou fio de pelo menos 2,5 metros para cada participante. Retire as mesas e cadeiras para que haja espaço suficiente para realizar o exercício. Dê a cada participante o seu próprio pedaço de corda. Cada participante fica em um ponto da sala. Os participantes devem estar suficientemente afastados uns dos outros. Os participantes podem realizar o exercício em pé ou sentados.

Dê as seguintes instruções:



Vou agora dar a cada um de vocês uma corda. Afastem-se suficientemente uns dos outros, espalhando-se pela sala. Tentem usar esta corda para desenhar a vossa própria fronteira pessoal. Uma fronteira só vossa, uma fronteira à vossa volta que vos faça sentir seguros, um espaço que seja todo e completamente vosso. Pode ter a forma e o tamanho que quiserem. Posicionem-se dentro da vossa fronteira.



Dê aos participantes alguns minutos para desenharem a sua fronteira.



Agora que traçou os seus limites pessoais, o seu lugar seguro, tente responder às seguintes perguntas. Não pedimos que responda em voz alta, mas apenas que reflita sobre as respostas na sua mente:

- Como se sente dentro dos seus limites?
- O que sente no seu corpo?
- Como é o seu limite?



- A forma como traçou os seus limites, a sua forma e tamanho dizem algo sobre si?



O objetivo do exercício é fazer com que os participantes reflitam sobre o seu estilo habitual de estabelecer limites. É importante estar ciente do seu próprio estilo de estabelecer limites.

6.9 Exercício - O que farias se...?



Divida os participantes em dois grupos e forneça-lhes uma descrição de uma série de situações sociais e peça-lhes que tentem responder de forma assertiva. Depois de cada grupo ter respondido às situações sociais apresentadas, reúna os participantes no grande grupo e incentive-os a partilhar as estratégias adotadas por cada grupo. Isto proporcionará aos participantes diferentes formas de responder a situações mais complexas, permitindo-lhes adquirir um conjunto de ferramentas para utilizar em interações futuras.

- **CASO 1:** Está em casa e acabou de fazer as tarefas que tinha para fazer hoje. Agora pode finalmente deitar-se no sofá e assistir a um episódio do seu programa favorito ou ler o novo livro que comprou. Acabou de se sentar no sofá e o seu vizinho liga-lhe para convidá-lo para tomar um café. Vocês viram-se ontem para tomar café e hoje prefere ficar em casa a desfrutar do seu bom livro ou programa de TV. O que faria?
- **CASO 2:** O teu amigo convida-te para comer pizza no sábado à noite. Mas tu adorarias ir ver uma peça que está em cartaz no sábado à noite, o teu ator favorito acaba de chegar à cidade com o seu espetáculo do momento. Nas saídas anteriores, tu aceitaste as propostas do teu amigo. O que farias?



6.10 Dicas para casa

Tente perceber nas suas interações como comunica as suas necessidades, se pede ajuda e, quando os outros lhe pedem ajuda, como responde?

6.11 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre amizade ou um poema sobre amizade. Você também pode organizar um lanche.



7. SESSÃO 7: Expressar as nossas necessidades e oferecer apoio aos nossos amigos

7.1 Objetivos da sessão

- Aprender a comunicar as nossas necessidades de forma eficaz;
- Compreender como apoiar os amigos em momentos difíceis.

7.2 Materiais necessários

- Mesa
- Cadeiras
- Bússola criada na sessão 1
- Equipamento para projetar um vídeo do YouTube

7.3 A minha pequena coisa boa!

7.4 Comunicar as nossas necessidades



Muitas vezes assumimos que os outros compreendem as nossas necessidades e ficamos desapontados quando percebemos que eles não podem satisfazê-las ou responder a elas. Isso geralmente acontece porque, na realidade, as pessoas não são tão hábeis em reconhecer as necessidades dos outros como podemos acreditar. Portanto, é importante comunicar as nossas necessidades de forma eficaz, pois só assim aumentamos a probabilidade de que elas sejam satisfeitas.

Para ajudar a compreender a importância de comunicar com os outros, vou partilhar uma história:



Gino e Maria estão casados há 30 anos e todos os domingos compram um frango assado para o almoço. Gino come as coxas porque há anos está convencido de que a sua esposa Maria gosta do peito. Maria, por outro lado, come o peito e deixa as coxas para Gino porque tem a certeza de que ele prefere comer essas partes. Na realidade, Gino adoraria comer o peito do frango e Maria preferia comer as coxas. Na verdade, se Gino pudesse dizer a Maria qual a parte do frango que mais gostava e se Maria pudesse fazer o mesmo com o marido, os dois poderiam comer a parte do frango que mais gostavam, sem ficar presos a um hábito que não satisfazia as necessidades de nenhum dos dois.

Há momentos na vida em que continuamos a fazer certas coisas convencidos de que são as melhores para a outra pessoa e continuamos a sacrificar as nossas próprias necessidades, pensando que a outra pessoa não é capaz de as receber. Por isso, é importante não ter medo de comunicar as nossas necessidades à outra pessoa de forma respeitosa e gentil e, ao mesmo tempo, perguntar à outra pessoa o que ela precisa.

Da última vez, pedimos que tentassem perceber nas vossas interações como comunicam as vossas necessidades e se pedem ajuda. Como fazem isso? Gostariam de partilhar as vossas reflexões connosco?



Incentive a discussão e a partilha em grupo.

7.5 Estar presente para os outros em momentos difíceis



Falámos sobre como comunicar as nossas necessidades para aumentar a probabilidade de elas serem atendidas na relação de amizade, mas também é importante



considerar o facto de que, do outro lado, há outra pessoa com necessidades próprias que, como nós, pode estar à procura de apoio, ajuda e compreensão. Especialmente quando um dos nossos amigos está a passar por um momento difícil e precisa do nosso apoio, podemos perceber que a dor dele ou dela evoca em nós uma sensação de impotência. Podemos começar a perguntar-nos como poderíamos ajudar, como poderíamos aliviar a sua dor, que soluções poderíamos encontrar para a sua dor. Temos medo de fazer ou dizer a coisa errada e lutamos para encontrar a melhor maneira de ajudar essa pessoa. Na realidade, muitas vezes a pessoa que está a sofrer não precisa de soluções ou de alguém que lhe diga o que fazer, mas simplesmente precisa de ser ouvida/ver as suas emoções aceites e reconhecidas.

Às vezes, oferecer soluções pode dar à outra pessoa a ideia de que estamos a minimizar o seu problema. Além disso, não devemos ter medo de perguntar explicitamente ao nosso interlocutor «o que precisa?», pois cada um de nós tem a sua maneira de viver momentos difíceis e cada um de nós tem as suas necessidades pessoais. Fazer esta pergunta também significa aceitar a vontade e o tempo da outra pessoa, sem tentar impor o que nos parece ser a maneira mais correta de a apoiar.

É verdade que a outra pessoa pode, por vezes, ativar mecanismos de defesa, como negar a necessidade de apoio e dizer que quer ficar sozinha. Nesse caso, é bom respeitar os seus desejos e, ocasionalmente, deixar a outra pessoa saber que estamos lá para ela, sem a oprimir, para que ela se sinta mais à vontade para se abrir connosco quando quiser.

Da última vez, também pedimos que refletisse sobre como costuma apoiar os outros. Gostaria de partilhar algumas histórias sobre como apoiou um amigo num momento difícil?



7.6 Exercício – Refletir sobre empatia



Agora, vamos assistir a um vídeo:

[O poder da empatia, Brenè Brown - Youtube](#)



Depois de assistir ao vídeo, divida os participantes em pares e peça-lhes que tentem refletir sobre as seguintes perguntas:

- Como foi para si assistir a este vídeo?
- O que lhe veio à mente enquanto assistia ao vídeo?

Em seguida, reúna os participantes novamente em um grande grupo e peça que partilhem as reflexões que fizeram em pares com o resto do grupo.

7.7 Exercício - Rumo a novos caminhos



Começámos esta jornada a desenhar a nossa bússola, identificando e refletindo sobre os nossos valores na esfera relacional. Vimos que os nossos valores, ou seja, o que é importante para nós e quais as qualidades que consideramos importante incorporar nas nossas relações com os outros, atuam como um guia, mostrando-nos a direção que queremos tomar no caminho para construir relações satisfatórias. Traçámos, portanto, o percurso da nossa viagem, passando por diferentes etapas, sessão após sessão, redescobrimos as nossas qualidades e adquirimos estratégias e competências que enriqueceram a nossa bagagem de viagem. Hoje chegámos à última etapa da nossa viagem juntos, mas cada um de nós, agora que estamos equipados com a nossa própria bússola, pode continuar a percorrê-la por conta própria.



Co-funded by
the European Union



Deixe os participantes pegarem na bússola que construíram na primeira sessão.



O que acham que levaram para casa desta viagem? O que levam na vossa bagagem?

7.8 Encerramento



Organize um momento agradável para encerrar a sessão com uma canção sobre a amizade ou um poema sobre a amizade. Também pode organizar um lanche.



Co-funded by
the European Union



www.friendproject.eu