



UM CAMINHO
PARA A IGUALDADE

KIT FORMAÇÃO

Módulo 4



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

SAÚDE, DIREITOS
E EMPODERAMENTO PARA
UM FUTURO IGUALITÁRIO

Módulo 4

OBJETIVO GERAL DO MÓDULO	2
BEM-ESTAR EMOCIONAL: ANSIEDADE, DEPRESSÃO E BURNOUT	4
Resiliência, Valores e Propósito: Construir Recursos para o Bem- Estar	13
Parentalidade e Bem-Estar: Cuidar da Família e de Si	25
Anexos	29

MÓDULO 4

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

SAÚDE, DIREITOS E EMPODERAMENTO
PARA UM FUTURO IGUALITÁRIO

O Módulo 4, Saúde Mental e Bem-Estar, integra o percurso formativo do projeto Mulheres e Vida e tem como finalidade reforçar as competências das mulheres enquanto multiplicadoras comunitárias na área da saúde mental, englobando temáticas como ansiedade, depressão, burnout, parentalidade, resiliência, valores e propósito.

A formação foi concebida para ser facilmente replicada, mesmo em contextos com poucos recursos ou sem acesso a meios tecnológicos. As metodologias privilegiam a oralidade, o trabalho em grupo, a dramatização, os jogos pedagógicos e a utilização de materiais acessíveis, reutilizáveis e de baixo custo.

OBJETIVO GERAL DO MÓDULO

Capacitar mulheres líderes comunitárias para a promoção da saúde mental e do bem-estar nas suas comunidades, através do reforço de competências pessoais, relacionais e comunitárias que favoreçam a prevenção do sofrimento psicológico, a adoção de práticas de autocuidado e o desenvolvimento de redes de apoio e de capacitação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover a compreensão dos principais fatores que influenciam a saúde mental e o bem-estar das mulheres, reforçando conhecimentos sobre ansiedade, stress, burnout, depressão, autocuidado, gestão do tempo, parentalidade e projetos de vida.
2. Desenvolver competências pessoais e relacionais de promoção do bem-estar psicológico, nomeadamente ao nível da identificação e gestão de emoções, resiliência, autocuidado, definição de prioridades, utilização de redes de apoio e adoção de estratégias de prevenção do sofrimento psicológico.
3. Reforçar a capacidade das participantes enquanto agentes multiplicadoras e líderes comunitárias, promovendo a transferência de conhecimentos e a implementação de iniciativas locais de promoção da saúde mental, bem-estar e apoio entre mulheres.

ESTRUTURA DO MÓDULO E ENQUADRAMENTO DAS SESSÕES

O Módulo 4, Saúde Mental, está organizado em sessões temáticas, que funcionam como sub módulos complementares e autónomos.

Esta organização permite que o módulo seja implementado de forma sequencial ou faseada, de acordo com o tempo disponível e a realidade de cada comunidade.

Bem-Estar Emocional: Ansiedade, Depressão e Burnout

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
30 min	C2. O MEU ACRÓSTICO 1ª fase A facilitadora dá às participantes uma folha para escreverem e pergunta-lhes: <i>"O que representaria o seu nome se ele fosse um acróstico que o caracterizasse?"</i> <i>Podem ser tão criativos quanto quiserem. Podem usar substantivos ou frases completas."</i> A facilitadora dá um exemplo: Maria • Mãe • Amiga • Realizada • Irrequieta • Alegre Em seguida, todos partilham o seu acróstico com o grupo.	Folhas canetas

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
45 min	EXPECTATIVAS DO DIA-A-DIA 1ª fase A facilitadora lembra que as expectativas fazem parte da nossa vida e é natural existirem. Assim sendo, a interpretação que fazemos de cada acontecimento da nossa vida é o resultado da comparação entre a expectativa e a situação tal como aconteceu na realidade. E é nesta comparação que podemos sentir-nos frustrados. Este exercício pretende trabalhar isso mesmo: a gestão das nossas próprias expectativas 1. As participantes são convidadas a desenharem o contorno da sua mão numa folha A4. Cada dedo corresponde a uma dimensão da nossa vida: a) Trabalho/profissão, b) Família nuclear, c) família alargada, d) Relacionamentos afetivos, e) Amizades. Na palma da mão, devem escrever sobre "Relação comigo mesma". 2. Em cada dedo deverão escrever sobre as expectativas (alcançadas ou não) relativas a cada uma dessas dimensões. Que desejos têm? Como gostariam de se sentir? 2ª fase Após preencherem a mão, dividem-se em grupos e cada grupo responde às seguintes questões: • Quais são as expectativas mais pesadas que as mulheres carregam? • Quem coloca essas expectativas? • O que acontece quando não conseguimos corresponder? Após a reflexão, os grupos constroem um painel coletivo, com duas partes: "Expectativas que fortalecem" vs "Expectativas que nos fazem sofrer". Debriefing/reflexão Em grande grupo, a facilitadora promove uma partilha sobre o impacto emocional das expectativas frustradas, bem como das alcançadas, tendo em consideração que a nossa mente tende a desvalorizar estes impactos, tomando-os por garantidos.	Folhas Canetas Papel de cenário ou cartolina para o painel coletivo

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1h30	Sinais de Ansiedade e Verdades e mitos sobre a ansiedade 1ª fase A facilitadora questiona o grupo: "Como reconhecemos uma mulher ansiosa na nossa comunidade?" As respostas devem ir sendo apontadas num quadro/flipchart. 2ª fase A facilitadora explica que este será um exercício rápido, que permitirá às participantes aprenderem a identificar alguns sinais de ansiedade: • Pensa demasiado antes de agir. • Tem tendência para fazer previsões negativas. • Preocupa-se com o pior que pode acontecer. • Não gosta de receber feedback negativo. • É autocrítico. • Tudo o que não seja um desempenho extraordinário é considerado um fracasso. • A ansiedade é normal • A ansiedade não é perigosa • A ansiedade é adaptativa • A ansiedade pode ser um problema • A ansiedade faz parte da vida quotidiana • Os ataques de pânico não podem causar nenhum dano real. • Não se desmaia durante um ataque de pânico. • Não há motivo para se sentir envergonhado quando se tem um ataque de pânico. Há medida que diz cada frase, as participantes podem colocar o dedo no ar, se se identificam. Podem estar todas de olhos fechados, caso haja algum constrangimento no grupo. A facilitadora vai contando o nº de pessoas que reconhece em si cada um destes sinais ou considera as afirmações verdadeiras. Após cada frase, pode ser dado tempo para as participantes expressarem as suas opiniões. A facilitadora deve mediar este processo e desconstruir possíveis preconceções sobre este tema.	Quadro flipchart marcadores Cartões Fita cola/bostik Anexo 46 - casos impressos

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	<u>3ª fase</u> A facilitadora explica o “ciclo vicioso” da ansiedade: • Sente o coração a bater e a respiração fica mais rápida. • Automaticamente pensa “é pânico - e se eu não conseguir lidar com isto?” • A sua presunção subjacente leva-o a pensar “eu deveria ter a capacidade de lidar com isto”. • A sua crença central leva-o a pensar “não valho nada, não consigo lidar com isto, tenho de sair”. • Depois abandona o local porque acredita que não consegue lidar com o pânico. • Isto reforça a sua crença de que é inútil, e o círculo está pronto para outra volta na próxima vez. • A facilitadora deve tentar que as participantes identifiquem situações reais que podem provocar este ciclo, para que seja melhor compreendido. <u>4ª fase</u> As participantes são divididas em pequenos grupos. Cada grupo recebe um caso (ver anexo 46). O grupo deve a) identificar possíveis sinais de ansiedade; sugerir estratégias; explicar como apoiaria essa mulher. Podem ser dicas práticas, frases que as pessoas devem dizer a si mesmas... Cada grupo deve apresentar aos restantes as suas estratégias, referindo que mensagem de apoio dariam a cada mulher e que mito sobre ansiedade gostariam de desconstruir junto da sua comunidade. No final das apresentações, as estratégias podem ser coladas na parede. <u>Debriefing/reflexão</u> O importante é refletir que não estamos sozinhas, que todas as pessoas podem apresentar sinais de ansiedade, mas que é importante saber detetar os seus sinais e desmistificar o que é (ou não é) a ansiedade. Isto porque, os estados de ansiedade podem tornar-se bloqueadores da nossa vida ansiedade e exigir intervenção especializada.	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
30 min	Mindfulness com os seus 5 sentidos <u>1ª fase</u> As participantes são divididas em pequenos grupos. Cada grupo recebe um caso (ver anexo 46). O grupo deve a) identificar possíveis sinais de ansiedade; sugerir estratégias; explicar como apoiaria essa mulher. Podem ser dicas práticas, frases que as pessoas devem dizer a si mesmas... A facilitadora pede às participantes para se posicionarem no espaço, onde se sentirem confortáveis. Em seguida explica que irá fornecer instruções que pede para serem seguidas por cada um, individualmente. As instruções passam por ativarem os seus cinco sentidos. As facilitadoras devem pedir às participantes que olhem para 5 coisas que podem ver: todos as participantes devem olhar em volta e escolher algo que normalmente não notariam, como uma sombra ou uma pequena rachadela no chão. Em seguida, as participantes devem tocar em 4 coisas que podem sentir: as participantes devem estar cientes de 4 coisas que estão a sentir no momento presente, como a textura das suas calças, a sensação de ar nas suas peles.... Depois, as participantes devem observar 3 coisas que podem ouvir e concentrar-se nos sons ao seu redor. Por exemplo, um pássaro ou o som do tráfego de uma estrada próxima. Se esta atividade for feita numa sala, é aconselhável que durante este exercício haja música instrumental de fundo em volume baixo. Em seguida, as participantes devem observar 2 coisas que podem cheirar. As participantes devem prestar atenção aos cheiros que geralmente desconhecem e perceber se são agradáveis ou desagradáveis. Por exemplo, o cheiro de alguma planta ou flor, a comida de um restaurante próximo... Finalmente, as participantes devem observar o sabor das suas próprias bocas. Cada participante deve concentrar-se no sabor do momento presente. As participantes podem beber algo, mascar chicletes e até notar o sabor da boca sem ingerirem nada. As facilitadoras devem explicar que o tempo que cada pessoa dedica a cada instrução depende de cada um, mas cada objeto de atenção deve durar alguns minutos. A ideia não é fazer meditação, mas que as participantes retornem ao presente com um estado de consciência melhorado.	Coluna de som

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Debriefing/reflexão A "Mindfulness" é uma das ferramentas mais úteis para alcançar o equilíbrio emocional e melhorar a concentração. A facilitadora pergunta às participantes: "Como é que se sentiam antes da atividade e como é que se sentem agora? Este exercício ajudou-vos de alguma forma?"	
30 min	Respiração profunda O facilitador faz uma breve apresentação ao tema do exercício: como técnicas de respiração podem ser usadas para baixar os níveis de ansiedade. A respiração profunda, a respiração diafragmática ou a respiração em caixa são os nomes mais utilizados para esta técnica. O propósito deste exercício é travar o stress ou ativar o sistema nervoso parassimpático para acalmar a resposta de luta ou fuga do nosso corpo. O facilitador dá as instruções aos participantes: 1. Encontre um espaço calmo onde não seja interrompido. 2. Deite-se ou sente-se numa cadeira confortável, mantendo uma boa postura. O seu corpo deve estar tão relaxado quanto possível. Feche os olhos. Procure tensões no seu corpo. 3. Comece simplesmente por prestar atenção à sua respiração. Coloque uma mão no abdómen e outra no peito. (Quando estamos ansiosos, a nossa respiração tende a ser rápida e superficial. Se a respiração for superficial, é mais provável que a mão que está no peito se mova para cima e para baixo. Repare em qual das mãos se está a mover e a que velocidade.) 4. Comece por inspirar lentamente, com calma e com atenção, pelo nariz, puxando suavemente o ar para o fundo do abdómen. Deve sentir o abdómen a subir com esta inspiração e o peito deve mover-se apenas um pouco. Inspire contando até 5. 5. Mantenha a respiração no fundo dos pulmões durante dois segundos. 6. Expire lentamente, certificando-se de que mantém a boca, o maxilar e a língua relaxados. Expire contando até 5-7. Repare em que mão se move (a que está no peito ou no abdómen?).	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	7. Repita o exercício até sentir que domina a técnica. Após algum treino individual, a facilitadora pede às participantes para se juntarem em pares, no sentido de guiarem o par neste tipo de respiração. Em seguida, trocam. O objetivo é as participantes se capacitarem para ajudarem outros a acalmarem-se através da respiração. Debriefing/reflexão As participantes serão encorajadas a observar e a partilhar as mudanças produzidas no corpo e no estado emocional depois de praticarem este tipo de respiração. Também deverão refletir sobre como se sentiram no papel de guias da respiração para outras pessoas.	
1h	Identificar as nossas emoções 1ª fase As facilitadoras introduzem o tema das emoções, questionando as participantes sobre que emoções conhecem? Vão apontando num quadro as respostas das participantes, até que haja um bom entendimento da variedade de emoções que existem. Também entregam uma folha às participantes (ver anexo 47) com as diferentes emoções que podem existir. A facilitadora explica que as diferentes emoções são provocadas por situações externas e algumas reações que manifestam as emoções incluem: • Dor de barriga; • Chorar ou rir; • Tremer, principalmente as pernas; • Corar; • Perder a voz; • Sentir a respiração ou o coração acelerado • Etc.	Papel Canetas / lápiz Quadro ou flipchart Marcadores Anexo 47 - cartões emoções Anexo 48 - Roda de emoções Anexo 49 - Folha com termómetros

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Perante a emoção e o comportamento que a pessoa tem, é importante aprender a lidar com a reação e com o pensamento associado, especialmente quando é negativa. A facilitadora pode fornecer um exemplo mais concreto ao grupo: • Emoções negativas: tristeza, frustração, raiva. • Situação que os provoca: Carga de trabalho, ambiente de trabalho. • Pensamentos negativos: "Eu não sou suficiente", "Eu não faço nada certo" • Emoções positivas: alegria, gratidão, felicidade. • Pensamentos positivos: "Tive muitas conquistas", "O que faço é suficiente e eu faço o que posso". <u>2ª fase</u> A facilitadora divide as participantes em grupo e espalha ou dá a cada grupo cartões com diferentes emoções no chão. Cada grupo deve escolher as cinco emoções mais presentes na vida das mulheres da sua comunidade. Após esta escolha devem responder às seguintes questões: porque surgem estas emoções? o que as provoca? o que as pode aliviar? Cada grupo partilha as suas reflexões em plenário. TPC – Temperatura emocional A facilitadora entrega a folha de papel A4 com os termómetros (ver anexo 49) e explica que podem utilizar esse instrumento como um "termómetro" emocional. Devem definir, de 0 a 10, o quanto sentiram cada uma das emoções nos últimos dias ou semanas. Refere, também, que, tal como um termómetro, não basta só identificar o nível das emoções, mas perceber e descrever que situações provocaram cada uma dessas emoções. Só assim podem desenvolver a autoconsciência emocional.	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
45 min	Gratidão para evitar o burnout 1ª fase As participantes devem criar um círculo e depois, uma a uma, completar a seguinte frase: "Estou grata hoje por...". As facilitadoras pedem às participantes que pensem e digam algo que se sentiriam gratas naquele dia em concreto. Debriefing/reflexão As facilitadoras explicam que a gratidão é uma das formas de evitar o burnout. "Em geral, o burnout é caracterizado por exaustão emocional, atitude despersonalizada e baixo sentido de realização profissional e/ ou pessoal, entre outros. É por isso que adquire uma importância vital que todos os dias passemos alguns minutos do nosso tempo a lembrar-nos de todas as coisas bonitas que temos nas nossas vidas. Podem ser coisas físicas, como objetos ou livros que adoramos, mas também coisas tão simples como o belo pôr-do-sol que vemos todas as tardes ou as piadas que os nossos amigos nos contam. A gratidão é um dos melhores escudos para situações de crise, stress, ansiedade e também síndrome de burnout". Em seguida questionam as participantes: A quem ou porquê sou grato? Tenho o hábito de agradecer às pessoas importantes da minha vida?	



Resiliência, Valores e Propósito: Construir Recursos para o Bem-Estar

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
45 min	Tornar a resiliência o nosso escudo contra o burnout Fase 1 No início, as facilitadoras devem questionar o grupo: • O que acham que é a resiliência? • Por que razão consideram que pode ser importante saber como desenvolver a resiliência? • Quando e como acham que podem usá-la? As respostas devem ir sendo registadas. Em seguida, as facilitadoras mostram o PPT sobre resiliência, com as metáforas (ver anexo 50) e segue-se um debate para consensualizar uma definição de resiliência. Fase 2 Após as partilhas, o grupo é convidado a fazer uma construção coletiva designada por "Receita da Resiliência". Assim, num <i>flipchart</i>, a facilitadora vai apontando as sugestões das participantes relativamente às seguintes questões: • O que ajuda uma mulher a recuperar depois das dificuldades? • Como posso ajudar as pessoas ao meu redor a fazê-lo. TPC No final, a facilitadora entrega a cada participante um pequeno questionário de autodiagnóstico sobre resiliência (Anexo 51), explicando que é apenas um instrumento que poderá servir como base de reflexão, não tendo qualquer caráter clínico ou científico. Os participantes podem preencher o questionário fora do contexto da formação.	Flipchart / quadro Marcadores Computador Projetor Anexo 50 – PPT sobre resiliência Anexo 51 – questionários

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1h	Juntas podemos resolver tudo 1. As facilitadoras começam por mostrar através de um Powerpoint (Anexo 52), como analisar problemas e gerar soluções através da técnica da árvore dos problemas e das soluções. Podem também exemplificar no quadro/flipchart, como utilizar esta técnica. 2. Após esse primeiro momento formativo, as facilitadoras devem dividir o grupo principal em subgrupos mais pequenos. Devem dar uma folha de papel com cenários de crise diferentes para cada grupo (Ver anexo 53). 3. As participantes devem falar e discutir dentro do grupo, fornecendo soluções pessoais para ambos os cenários, através da técnica da árvore de problemas e soluções. 4. Finalmente, todos as participantes devem criar um círculo: cada grupo deve explicar às restantes os diferentes cenários de crise que analisaram e como conseguiram solucioná-los, em equipa. Debriefing/reflexão Como transformar um problema individual num problema coletivo que a comunidade pode ajudar a resolver?	Folhas canetas Flipchart Marcadores Powerpoint Projektor Computador Anexo 52 – ppt Árvore dos Problemas Anexo 53 – cenários de crise

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
45 min	Compreender a matriz de Eisenhower 1ª fase A facilitadora questiona o grupo: "O que vos ocupa mais tempo durante uma semana normal?" As respostas são registadas no quadro. 2ª Fase A facilitadora exemplifica a diferença entre tarefas que são importantes e tarefas que são urgentes, uma vez que estabelecer prioridades não é mais que distinguir o que é importante do que é urgente. Tarefas Importantes: Contribuem significativamente para atingir os nossos objetivos. Têm valor elevado e tendem a ter consequências a longo prazo. Ajuda-me a alcançar aquilo que é importante para a minha vida. Tarefas Urgentes: Têm de ser feitas agora, não esperam. Precisa de atenção imediata. Podem ou não estar relacionadas com os nossos objetivos e com consequências a curto prazo. Pode-se utilizar exemplos concretos da realidade delas. Importante e urgente _____ Importante mas não urgente Filho doente _____ Fazer exercício físico Prazo de pagamento _____ Descansar Emergência familiar _____ Formação Urgente mas pouco importante _____ Nem urgente nem imp. Algumas interrupções constantes _____ Redes sociais excessivas Pedidos que podiam esperar _____ Atividades sem propósito	Folhas canetas / lápiz Anexo 54 - Matrizes

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
45 min	O grau de importância dá-nos pistas para a quantidade de energia e dedicação a atribuir à tarefa, isto é, quanto tempo vou gastar. O grau de urgência dá-nos o prazo de realização, ou seja, quando vou fazer. As tarefas podem ser ou não urgentes e ser ou não importantes. <u>3ª Fase</u> Dividir as participantes em grupos. Cada grupo recebe um caso: Caso 1 - Uma mulher que trabalha no mercado, cuida dos filhos e participa na igreja. Caso 2 - Uma líder comunitária que está sempre disponível para ajudar os outros. Caso 3 - Uma estudante e mãe jovem. Caso 4 - Uma mulher empreendedora com um pequeno negócio. Cada grupo constrói a matriz para essa mulher. <u>4ª Fase</u> Cada participante pode tentar fazer a matriz para si (ver anexo 54). Com isto, poderá tentar identificar uma tarefa importante que tem adiado ou uma tarefa pouco importante que ocupa demasiado tempo. No fim, as facilitadoras podem questionar: O que descobriram?; O que mais vos surpreendeu?; O que costumam adiar?; Porque é tão difícil reservar tempo para nós próprias? <u>Debriefing/reflexão</u> Após este exercício, as facilitadoras devem explicar às participantes que o adiamento das tarefas deve ser evitado, pois adiar as coisas não as resolverá, mas apenas irá causar a acumulação de tarefas e gerar stress, o que pode levar ao esgotamento se mantido ao longo do tempo. Muitas mulheres vivem permanentemente no quadrante das urgências. Quando passamos demasiado tempo a apagar fogos e demasiado pouco tempo a cuidar daquilo que é realmente importante, aumentam o stress, a exaustão e o risco de burnout	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1h10	O frasco do tempo 1ª fase As facilitadoras pedem 3 ou 4 voluntários, a quem irão dar: • Uma jarra/um frasco vazia/o. • Algumas pedras de tamanhos diferentes (grandes, médias e pequenas). • Um punhado de areia. • Um copo de água. Em seguida explica: “O objetivo é colocar todos os diferentes elementos naquela jarra/frasco. Para tal, devem decidir, em grupo, a ordem em que os vão colocar”. As participantes devem começar a tarefa e determinar a ordem em que colocarão cada elemento dentro do frasco: dependendo de quais objetos são colocados primeiro, é determinada a quantidade de outros elementos que podem ser adicionados posteriormente. Quando terminarem a tarefa, o grupo irá explicar como escolheu a ordem dos itens colocados no frasco, porque é que escolheu essa ordem e se conseguiu colocar todos os objetos no frasco ou não. Em seguida, a facilitadora pede às restantes participantes que estiveram a observar, se fariam de forma diferente. Finalmente, as facilitadoras devem explicar qual seria a ordem correta de introdução dos elementos. Por exemplo, se as participantes colocarem a areia primeiro, não haverá espaço para mais nada (talvez apenas um pouco de água). Pelo contrário, se as participantes começarem com as pedras grandes (que representam as tarefas mais importantes), depois com as médias e depois as pequenas, e assim sucessivamente, por ordem de tamanho, haverá espaço para todos os elementos. Além disso, devem explicar que o frasco representa o tempo que todos as participantes têm nas suas vidas diárias, enquanto pedras, areia e água são as diferentes tarefas (principais e secundárias) que devem realizar no seu dia-a-dia.	4 Jarras / Frascos Pedras de diferentes tamanhos Areia Água Anexo 55: história do tempo

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	<u>2ª fase:</u> Mantêm-se os mesmos grupos. As facilitadoras pedem que as participantes identifiquem quais “grandes pedras” das mulheres da sua comunidade? Quais as relações, causas, organizações e princípios que são fundamentais para a sua subsistência, bem-estar e sentido de si próprio. Isto pode incluir a sua família, passatempos como o auto-desenvolvimento ou viagens, religião e a retribuição à sua comunidade. Depois, questionar: “O que está a ocupar demasiado espaço sem ser prioritário?” Finalmente, sobre as “partículas de areia”, ou seja, as pequenas tarefas quotidianas que não proporcionam satisfação, mas que são por vezes essenciais para o seu dia-a-dia, questionar: “Quantas vezes passamos o dia inteiro a cuidar da areia?”; “Quanto tempo dedicamos às pedras grandes?”. Finalmente, a facilitadora lê a história do tempo (Anexo 55). Debriefing/reflexão Exercícios como este servem para lembrar a importância de saber priorizar as tarefas mais importantes e diferenciá-las das secundárias: a gestão correta do tempo é vital para prevenir os primeiros estádios do síndrome de burnout. Conclui-se que não se pode fazer este exercício na ordem inversa. Se se encher o recipiente primeiro com areia - as pequenas tarefas do dia-a-dia que não servem para nada e não proporcionam qualquer satisfação - o recipiente vai encher-se e não vai deixar espaço para o trabalho mais importante da sua vida. Para que o exercício funcione, é necessário encher primeiro o balde com as pedras grandes.	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Deixa-se algum tempo para que, em grupo, as participantes reflitam e partilhem sobre a importância da definição de prioridades: Como é que vê as suas prioridades? Como é que as suas prioridades mudaram ao longo da sua vida? O que é que as faz mudar? Quais são as “grandes pedras” da sua vida? Está atualmente a dar prioridade a elas? Se não, como poderia “colocar as pedras grandes primeiro”? Como acha que a sua vida seria diferente? Que pequena mudança pode fazer hoje para se concentrar melhor nas suas grandes pedras?	
35 min	Uma vida agradável e significativa 1ª fase A facilitadora explica que o próximo exercício que tem como nome “Uma vida agradável e significativa”, pretende focar precisamente todos esses momentos/contextos que preenchem e dão sentido à nossa vida. A facilitadora entrega às participantes a tabela anexo 56 e pede-lhes que escrevam, pelo menos, dois exemplos da sua própria vida (no momento presente) para cada um dos seguintes tópicos: • Emoção positiva – a experiência de afetos positivos, como felicidade, alegria, orgulho, conforto ou interesse. • Envolvimento – estar completamente absorvido numa atividade, a ponto de sentir que o tempo parou. • Significado – pertencer e servir a algo maior do que você mesmo (por exemplo, grupos religiosos, partidos políticos, organizações comunitárias, organizações sem fins lucrativos). • Realização – a busca do sucesso, realização e domínio para o seu próprio bem, em vez de simplesmente como um meio de adquirir mais dinheiro ou status. • Relações positivas – a capacidade de dar e receber amor nas relações sociais, de buscar relações positivas e de cuidado com os outros para seu próprio bem. As participantes não precisam de partilhar o que escreveram.	Anexo 56 - Exemplares da tabela impressos em dupla face ou material para desenhar a tabela canetas / lápis

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Debriefing É importante lembrarmos-nos sempre das atividades e relações que são positivas e têm significado na nossa vida. Esta também é uma das condições para sentirmos bem-estar e cuidarmos de nós.	
1 h	Os meus valores fundamentais <u>1ª fase</u> As facilitadoras entregam uma folha e caneta às participantes, bem como o anexo 57 com a lista de valores, e pedem para selecionar os 10 valores mais importantes para si na sua vida, escrevendo-os em pedacinhos de papel. A facilitadora inicia então a dinâmica: “Imaginem que estão a navegar num pequeno barco, levando convosco os dez valores que escreveram. A viagem decorre tranquilamente. Vocês são as comandantes da embarcação e estão rodeadas de tudo aquilo que mais valorizam. De repente, recebem uma chamada pelo rádio. Informam-vos de que o barco está demasiado carregado e que, como a maré está a subir, será necessário abandonar três bagagens para poderem continuar a viagem em segurança. Lembrem-se de que irão prosseguir viagem com as restantes bagagens. (A facilitadora pede às participantes que risquem ou rasguem três dos itens da lista, amassem o papel correspondente e guardem-no.) A viagem continua. A maré subiu bastante, mas vocês são comandantes experientes e conseguem manter o barco na direção certa. Tudo continua agradável e permanecem rodeadas das coisas que vos fazem felizes. Ao entardecer, porém, uma tempestade começa a aproximar-se. O rádio volta a tocar e informa que, para garantir a segurança de todas, é necessário abandonar três bagagens. O barco poderá tornar-se instável e não é seguro prosseguir com tanto peso.	Papel Marcadores Anexo 57 - lista de valores

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Lembrem-se: vocês continuarão no barco e terão de enfrentar o que vier pela frente. Escolham cuidadosamente aquilo de que menos sentirão falta. (Peçam aos participantes que eliminem mais 3 itens da lista, amassem os papéis e os guardem.) Prosseguem viagem. A tempestade aproxima-se cada vez mais. Apesar de toda a vossa experiência, começam a sentir alguma apreensão. O mar torna-se agitado e o barco é lançado de um lado para o outro. As ondas crescem e a água começa a entrar na embarcação. Nesse momento, o rádio volta a chamar. Com alguma dificuldade, conseguem atender. Desta vez, trata-se de um alerta de perigo. Têm pouco tempo para decidir entre as 4 bagagens que ainda permanecem convosco. A tempestade intensificou-se e o barco está muito instável. Vocês são as comandantes e precisam de tomar uma decisão imediata. Lancem ao mar as 3 que consideram menos importantes. A situação é crítica. Só há espaço para dois: vocês e uma única “bagagem”. (Peçam às participantes que eliminem mais 3 itens da lista, amassem os papéis e os guardem.) A viagem continua. Aos poucos, a tempestade acalma. A maré regressa à normalidade e já conseguem avistar o porto de chegada. Lentamente, o barco aproxima-se da costa. Vocês e a vossa bagagem mais importante chegaram a salvo. No entanto, ao desembarcarem, sentem falta das 9 bagagens que ficaram para trás. Surge, então, algum arrependimento por aquilo que foi abandonado ao longo do caminho. Decidem regressar ao mar para tentar recuperar uma dessas bagagens. Pensem bem: poderá ser a última oportunidade.	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	(Peçam às participantes que escolham um dos papéis amassados, o desamassem e o segurem juntamente com a bagagem que mantiveram até ao fim.) Após o exercício, a facilitadora conduz uma breve reflexão sobre o significado da dinâmica: • O mar representa a nossa vida. • As bagagens representam todos os valores que escolhemos valorizar. • A bagagem escolhida no final representa aquela que, neste momento, é o mais importante na vida de cada uma. • As bagagens descartadas representam as escolhas que fazemos ao longo da vida, certas ou erradas. • O rádio simboliza a nossa consciência, aquilo que nos orienta e ajuda a decidir. • A bagagem recuperada e desamassada representa os nossos arrependimentos. Muitas vezes afastamos pessoas, sentimentos ou oportunidades e, quando tentamos recuperá-los, já não se encontram no mesmo estado: ficaram marcados, feridos ou transformados pelo tempo. Pode-se convidar as participantes a partilharem o que sentiram ao longo da dinâmica: • Foi difícil fazer as escolhas? Ficaram satisfeitas com a bagagem que mantiveram até ao fim? Sentiram arrependimento por alguma das bagagens abandonadas? O que aprenderam sobre as suas prioridades? Realçar que, mesmo quando sentimos que estamos no controlo da nossa vida, tomar decisões continua a ser difícil. Além disso, a vida nem sempre nos dá a possibilidade de escolher: por vezes perdemos pessoas importantes, enfrentamos desilusões ou somos obrigadas a lidar com mudanças inesperadas. Se houver tempo, peça a cada participante que partilhe o significado das duas bagagens que tem consigo no final: a que escolheu preservar e a que decidiu recuperar. 2ª fase Em grupos ou em grande grupo o facilitador convida as participantes a criarem o “Manifesto da Mulher Líder”, a partir da resposta à seguinte questão: “Que valores queremos levar para as nossas comunidades?” O objetivo é limitar a escolha a apenas 5 valores fundamentais.	

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Debriefing/reflexão em grupos • O que são valores fundamentais? Porque é que são importantes - para nós pessoalmente e como coletivo? • Como é que a identificação dos nossos valores fundamentais nos pode ajudar a ser bem-sucedidos (na vida, no local de trabalho, nas nossas famílias e organizações)? • Como é que se sente quando está a viver os seus valores fundamentais? Como é que eles podem orientar o que fazemos no dia-a-dia?	NA
1h10	Os meus pontos fortes Passo 1 – Olhar para mim Entregue a cada participante seis post-its. Peça que escrevam: • Em três post-its da mesma cor, três características ou qualidades que reconhecem em si próprias. • Em três post-its de outra cor, três características que gostariam de desenvolver ou melhorar. Deve ser escrito apenas um traço de personalidade em cada papel. Exemplos: Qualidades (Empática; Organizada; Persistente); Áreas de desenvolvimento (Impaciente; Insegura; Teimosa) Após escreverem, dobram todos os papéis e colocam-nos em dois sacos/cestos comuns: um para as qualidades e um para os pontos a desenvolver/melhorar. Passo 2 – O sorteio A facilitadora divide as participantes em grupos. Depois, mistura todos os papéis. Cada grupo retira aleatoriamente três papéis de cada cesto: papéis que representam qualidades e papéis que representam áreas de desenvolvimento.	Post-it de pelos menos 3 cores diferentes Canetas Dois sacos ou cestos

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
	Passo 3 – Trabalhar os papéis Cada grupo deve selecionar, duas qualidades e dois pontos a desenvolver, sobre os quais se irão debruçar. Para as qualidades, devem responder às seguintes questões: • Como pode esta qualidade ajudar alguém na sua vida? • Em que situações esta qualidade faz a diferença? • Como podemos desenvolver ainda mais esta característica? • Que comportamentos demonstram esta qualidade? Para as áreas de desenvolvimento, devem responder às seguintes questões: • Que impacto pode esta característica ter na vida de alguém? • O que poderá estar por detrás deste comportamento? • Como pode esta pessoa transformar esta característica numa oportunidade de crescimento? • Que estratégias práticas poderiam ajudar? Exemplo: Impaciente - Pode revelar energia e vontade de agir; pode ser trabalhada através da escuta ativa e da gestão das expectativas; em algumas situações, pode transformar-se em capacidade de iniciativa. Debriefing/Reflexão Final A facilitadora conduz a reflexão através das seguintes perguntas: • Foi mais fácil identificar qualidades ou áreas de desenvolvimento? • O que descobriram sobre a forma como julgamos determinadas características? • Existem características que podem ser simultaneamente forças e desafios? • O que é mais importante: eliminar uma dificuldade ou aprender a geri-la? A principal aprendizagem é que o objetivo não é classificar pessoas como tendo "boas" ou "más" características, mas ajudar cada participante a compreender que todas as características têm potencialidades e desafios, dependendo da forma como são utilizadas e desenvolvidas.	

Parentalidade e Bem-Estar: Cuidar da Família e de Si

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1 hora	Retrato de família A facilitadora divide as participantes em pequenos grupos e entrega a cada grupo os materiais sugeridos (moldura, revistas, tesoura e cola). Sem qualquer explicação adicional, a facilitadora pede aos grupos para fazerem o retrato de uma família que promove bem-estar e saúde mental., devendo colaborar todos os elementos de cada grupo. No final, todos os grupos apresentam o seu trabalho e observam/comentam os resultados. Debriefing/reflexão - 20 min A facilitadora inicia uma discussão sobre as seguintes questões: • Nestas famílias, quais são as características comuns? • Existem muitos tipos de famílias e cada uma é única e original, mesmo em famílias fictícias como estas, porque todos nós temos os nossos próprios conceitos e perspectivas. Que conceitos são esses? (Felicidade, união, educação, qualidade de vida...) • O que faz uma família sentir-se segura? O que faz uma família sentir-se apoiada? • Uma família pode ser saudável mesmo enfrentando dificuldades económicas? • Quem faz parte da nossa família para além dos laços de sangue?	Papel A3 com desenho de uma moldura Marcadores Tesouras Cola Revistas variadas

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1h30	Necessidades e recursos das família Muitas vezes, as famílias estão sobrecarregadas e precisam de ajuda. Em primeiro lugar, é importante identificar essas necessidades, que podem ser de várias dimensões. O passo seguinte é, então, procurar a ajuda e o apoio adequados, brevemente e na comunidade próxima. A facilitadora divide as participantes em grupos e pede para responderem às seguintes questões: “Quais são as maiores dificuldades das famílias da nossa comunidade?”; “Que recursos existem na comunidade?” É importante reconhecer as necessidades e saber onde estão os recursos. Muitas vezes, há pessoas e recursos nas proximidades que podem ser úteis e mudar a nossa vida. Só temos de os descobrir. Deve explicar que cada recurso comunitário é tudo o que pode ser utilizado para melhorar a qualidade de vida da comunidade. Pode incluir estruturas físicas ou locais, serviços, como por exemplo: • Igreja • Escola • Centro de saúde • Associações • Mercado • Família alargada • Vizinhos • Cáritas • Serviços sociais • Polícia • Líderes comunitários • Outras instituições que identifiquem Cada grupo deve, então, identificar as necessidades prioritárias das famílias das suas comunidades, bem como os recursos que faltam e que existem. No final, cada grupo apresenta as suas reflexões e o seu mapeamento aos restantes grupos.	Cartolinas / folhas A3 Canetas / marcadores

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
1h	Autocuidado 1ª fase A facilitadora apresenta a analogia dos Baldes: as diferentes dimensões que fazem parte da nossa vida. Uns mais cheios, outros mais vazios, sendo que o nosso objetivo é o equilíbrio entre todos. Ou seja, a necessidade de nos cuidarmos, para assim termos uma vida saudável em geral, incluindo a nossa saúde mental: o Autocuidado. O Autocuidado encontra-se dividido em cinco domínios, que serão os nossos baldes. Estamos no nosso melhor quando os nossos baldes estão cheios, ou quase cheios, mas é preciso trabalhar para os manter assim. Quando nos sentimos em baixo, ou a nossa ansiedade é elevada, pode ser porque os nossos baldes estão baixos ou – em alguns casos - vazios. Autocuidado Social: tem a ver com as pessoas que nos rodeiam e as ligações que temos com elas. "Pessoas" pode referir-se a praticamente qualquer pessoa com quem tenhamos uma relação; podem ser amigos, colegas de turma ou membros da família. Autocuidado Físico: relaciona-se com o corpo e hábitos de saúde saudáveis. Este balde centra-se principalmente na atividade física, na nutrição e no descanso/sono. Autocuidado Emocional/mental: O balde emocional é muitas vezes esquecido. A parte importante deste balde é garantir que se está a dar espaço e permissão para sentir uma série de emoções - tanto "positivas" como "negativas". O autocuidado Mental tem a ver com a ativação e o relaxamento do cérebro. Autocuidado Espiritual: O balde Espiritual tem a ver com o reconhecimento de coisas fora de si e da sua própria vida quotidiana. A espiritualidade pode significar tantas coisas diferentes, e é importante notar que pode - mas não necessariamente - significar religião. 2ª fase As participantes são convidadas a pensar, individualmente, em 5 ações concretas e realistas de autocuidado que podem ter consigo, naqueles 4 domínios.. A facilitadora convida cada mulher a fazer um compromisso individual, comprometendo-se a implementar essas práticas de autocuidado na sua vida, nas próximas duas semanas.	Papel Canetas

Duração da Atividade	Descrição da Atividade/Conteúdo	Materiais
30 min	Questionário de Avaliação e Satisfação	Anexo 58 – Questionários de avaliação e satisfação
40 min	Cabeça, coração e mãos – avaliação dos 4 módulos de formação É desenhado a silhueta de uma pessoa em um flipchart em que se destacam a cabeça (cérebro), as mãos e o coração. A cabeça representa todo aprendizado adquirido durante os 4 módulos de formação, o coração o que sentiram durante os 4 módulos e as mãos o que irão fazer com o conhecimento adquirido. É atribuído post-its de diferentes cores para cada um dos 3 elementos e as participantes são convidadas a escrever a respeito e colar no flipchart no lugar correspondente.	Flipchart Marcadores Post-it

BIBLIOGRAFIA

Manual do Educador de Adultos “Shaping Life”.

Disponível em:

<https://shapinglife.infoproject.eu/wp-content/uploads/2023/10/SHAPING-LIFE-manuale-PO.pdf>

Programa de Intervenção “Shaping Life” para um estilo de vida saudável.

Disponível em:

<https://shapinglife.infoproject.eu/wp-content/uploads/2024/03/PO-Toolkit.pdf>

ANEXOS

SAÚDE, DIREITOS E EMPODERAMENTO
PARA UM FUTURO IGUALITÁRIO



ANEXO 46

CASOS

Caso 1

A Maria tem 34 anos, é mãe de três filhos e trabalha como vendedora num mercado local. Nos últimos meses tem sentido que está constantemente preocupada. Quando acorda de manhã, a primeira coisa em que pensa são as contas para pagar e tudo aquilo que pode correr mal durante o dia.

Mesmo quando está em casa, sente dificuldade em descansar. Diz que a sua cabeça "não para". À noite demora muito tempo a adormecer porque passa horas a pensar em problemas, situações futuras ou possíveis dificuldades que ainda nem aconteceram.

Frequentemente sente o coração acelerado, tensão nos ombros e dores de cabeça. Apesar disso, continua a trabalhar todos os dias e evita falar sobre o assunto com familiares porque acredita que precisa de ser forte e dar conta de tudo.

Questões para o grupo

- Que sinais de ansiedade identificam neste caso?
- Que fatores podem estar a contribuir para o sofrimento de Maria?
- Que tipo de apoio poderia ajudá-la?
- Que mitos sobre ansiedade podem impedir Maria de procurar ajuda?

CASO 2

A Joana tem 27 anos e frequenta a universidade. Há alguns meses começou a sentir um medo intenso sempre que precisa de falar em público ou participar em reuniões. Sempre que sabe que terá de apresentar um trabalho ou encontrar-se com muitas pessoas, começa a sentir falta de ar, tonturas e um forte nervosismo.

Recentemente começou a inventar desculpas para faltar às aulas e evitar situações sociais.

Algumas pessoas da família dizem-lhe que está apenas a exagerar ou a ser preguiçosa.

Joana sente-se frustrada porque gostaria de continuar os estudos e alcançar os seus objetivos, mas sente que o medo está a controlar a sua vida.

Questões para o grupo

- Que sinais de ansiedade estão presentes?
- Que consequências esta situação pode ter para a vida de Joana?
- Como poderiam apoiar alguém nesta situação?
- Que ideias erradas sobre ansiedade aparecem neste caso?

ANEXO 46

CASO 3

A Fátima tem 41 anos e é chefe de família. Após a separação do companheiro, ficou responsável pelo sustento dos quatro filhos. Trabalha muitas horas por dia e raramente encontra tempo para si própria.

Nos últimos tempos sente-se constantemente cansada, irritada e preocupada. Tem dificuldade em concentrar-se, esquece-se frequentemente de pequenas tarefas e reage com impaciência a situações que antes conseguia gerir.

Quando uma amiga lhe sugeriu procurar apoio psicológico, respondeu: "Psicólogo é para quem está louco. Eu só preciso de continuar a lutar."

Embora reconheça que se sente sobrecarregada, acredita que pedir ajuda seria um sinal de fraqueza.

Questões para o grupo

- Que sinais de sofrimento emocional observam?
- Que crenças podem estar a impedir Fátima de procurar ajuda?
- Que estratégias poderiam ajudá-la?
- Como combater o estigma associado à saúde mental?

CASO 4

A Ana tem 30 anos e um filho de cinco anos com problemas de saúde frequentes. Sempre que a criança apresenta um sintoma, Ana imagina imediatamente os piores cenários possíveis. Passa horas a pesquisar doenças, procura constantemente confirmação junto de familiares e profissionais de saúde e sente uma enorme dificuldade em confiar que tudo ficará bem. Quando recebe uma notícia tranquilizadora, sente-se aliviada durante algum tempo, mas rapidamente volta a preocupar-se.

Os familiares começaram a dizer-lhe que é demasiado dramática e que vê problemas onde eles não existem.

Questões para o grupo

- Que sinais de ansiedade podem ser identificados?
- Como é que a preocupação excessiva afeta a vida de Ana?
- Como poderiam os familiares apoiá-la de forma mais adequada?
- Que mitos ou preconceitos estão presentes nesta situação?

ANEXO 46

CASO 5

A Teresa é uma líder comunitária muito respeitada. Sempre foi conhecida por ajudar os outros e por assumir muitas responsabilidades.

Nos últimos meses acumulou trabalho, compromissos familiares, atividades da igreja e projetos comunitários. Apesar de sentir cansaço, continua a aceitar novas tarefas porque acredita que ninguém fará as coisas tão bem quanto ela.

Recentemente começou a sentir insónias, dificuldade em relaxar e uma sensação constante de pressão. Mesmo quando termina uma tarefa, sente imediatamente necessidade de começar outra.

Algumas pessoas elogiam a sua dedicação, mas Teresa sente que está cada vez mais exausta.

Questões para o grupo

- Que sinais de ansiedade ou sobrecarga identificam?
- Porque é que algumas mulheres têm dificuldade em estabelecer limites?
- Que estratégias poderiam ajudar Teresa?
- Como podemos distinguir responsabilidade de sobrecarga?

CASO 6

A Rosa tem 46 anos. Há cerca de um ano foi vítima de uma agressão durante um assalto. Desde então, sente um medo intenso sempre que precisa de sair sozinha ou deslocar-se para locais movimentados.

Antes era uma pessoa muito ativa e participava regularmente em atividades da comunidade. Atualmente evita deslocações, recusa convites e sente-se constantemente alerta quando está fora de casa.

Embora reconheça que a situação está a limitar a sua vida, acredita que é mais seguro permanecer em casa.

Questões para o grupo

- Que sinais de ansiedade observam?
- De que forma experiências difíceis podem afetar o bem-estar emocional?
- Que tipo de apoio poderia ajudar Rosa a recuperar confiança?
- Como evitar julgar ou minimizar o sofrimento de alguém nesta situação?

ANEXO 47

LISTA DAS EMOÇÕES

EMOÇÃO PRIMÁRIA	SUB-EMOÇÕES	SENTIMENTOS OU AÇÕES GERADOS PELA EMOÇÃO
AMOR	AFEIÇÃO	adoração, afeto, carinho, ternura, gostar, atração, proximidade, estima, compaixão, sentimentalismo, empatia
	COBIÇA	provocação, paixão, paixão incontrolada, egoísmo
	DESEJO	anseios, simpatia
MEDO	INSEGURANÇA	ansiedade, nervosismo em geral, tensão, preocupação, aflição, angustia, receio, indecisão, dúvida
	TERROR	choque, alarme, horror, pânico, histeria, mortificação, susto,

ANEXO 47

PRAZER	ALEGRIA	deleite, felicidade, regozijo, divertimento, jovialidade, contente, felicidade, exaltação, euforia, êxtase, histeria
	VIVACIDADE	entusiasmo, fervor, curiosidade, empolgação, vibração, estímulo
	CONTENTAMENTO	positivismo, prazer Júbilo
	ORGULHO	satisfação, triunfo, orgulho
	OTIMISMO	avidez, esperança, otimismo
	ENCANTAMENTO	arrebatamento, encanto, cativante, amizade
	ALIVIO	leveza, alívio,
SURPRESA		espanto, assombramento, sobressalto

ANEXO 47

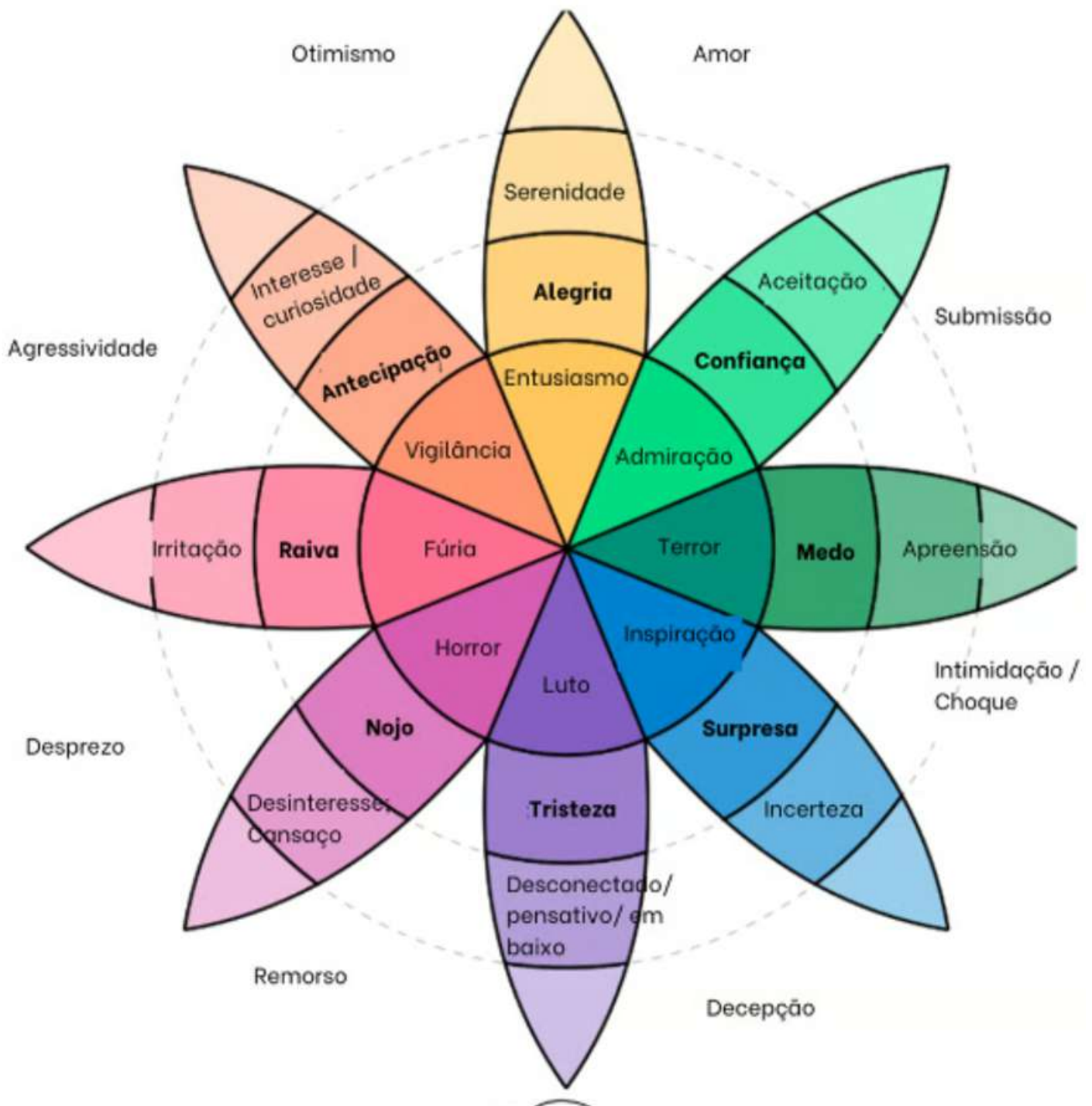
RAIVA	IRRITAÇÃO	Irritação, agitação, frustração, exasperação, aborrecimento, rabujentice, antipatia
	AGRESSIVIDADE	Coragem , resiliência, persistencia
	FURIA	raiva, ressentimento, ódio, atrocidade, cólera, fúria, amargura,vingança,hostilidade zombar,
	REPUGNANCIA	desgosto, aversão, nojo, desdenho, detestar
	INVEJA	inveja, ciúmes,
	TORMENTO	opressão, atormentar, mágoa, crueldade, perversão

ANEXO 47

TRISTEZA	SOFRIMENTO	agonia, sofrimento, dor emocional, angústia
	TRISTEZA	depressão, desespero, desesperança, abatimento, infelicidade, luto, desagrado, Melancolia, saudade
	DECEPÇÃO	consternação, indiferença, resignação, desapontamento, desprazer
	VERGONHA	culpa, vergonha, arrependimento remorso, constrangimento
	NEGLICENCIA	alienação, isolamento, rejeição, solidão, humilhação, insulto, procrastinar,
	SOLIDARIEDADE	pena, simpatizante, compadecimento, piedade, dó

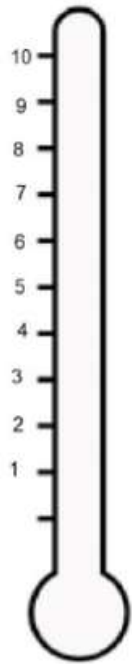
ANEXO 48

RODA DAS EMOÇÕES

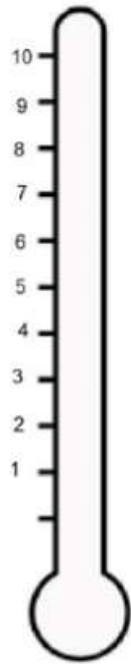


ANEXO 49

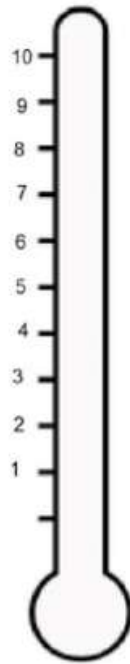
O meu termómetro emocional



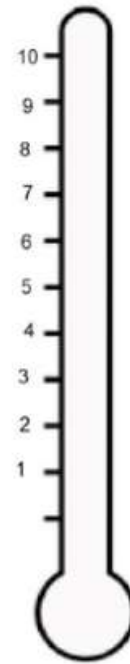
Alegria



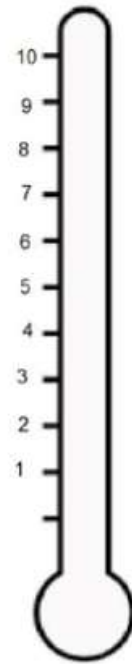
Tristeza



Raiva



Surpresa

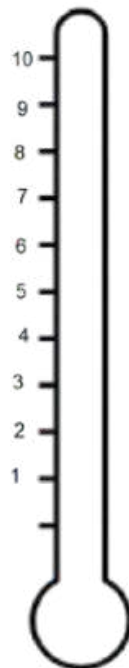


Medo

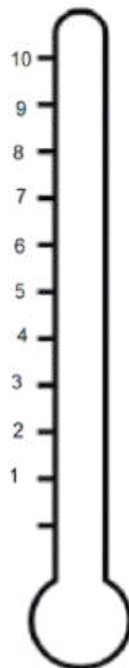
O meu termómetro emocional



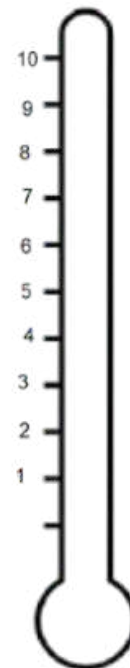
Alegria



Tristeza



Raiva



Surpresa



Medo

ANEXO 50

PPT SOBRE RESILIÊNCIA



“Um *chefe* de cozinha encheu três panelas com água e colocou cada sobre o fogo alto.

Numa delas colocou cenouras, numa outra colocou ovos e na última ele colocou café moído.



Cerca de vinte minutos depois, ele apagou o fogo, retirou os ovos, colocando-os numa tigela, retirou as cenouras, colocando-as num prato e verteu o café numa chávena:

As cenouras estavam macias...

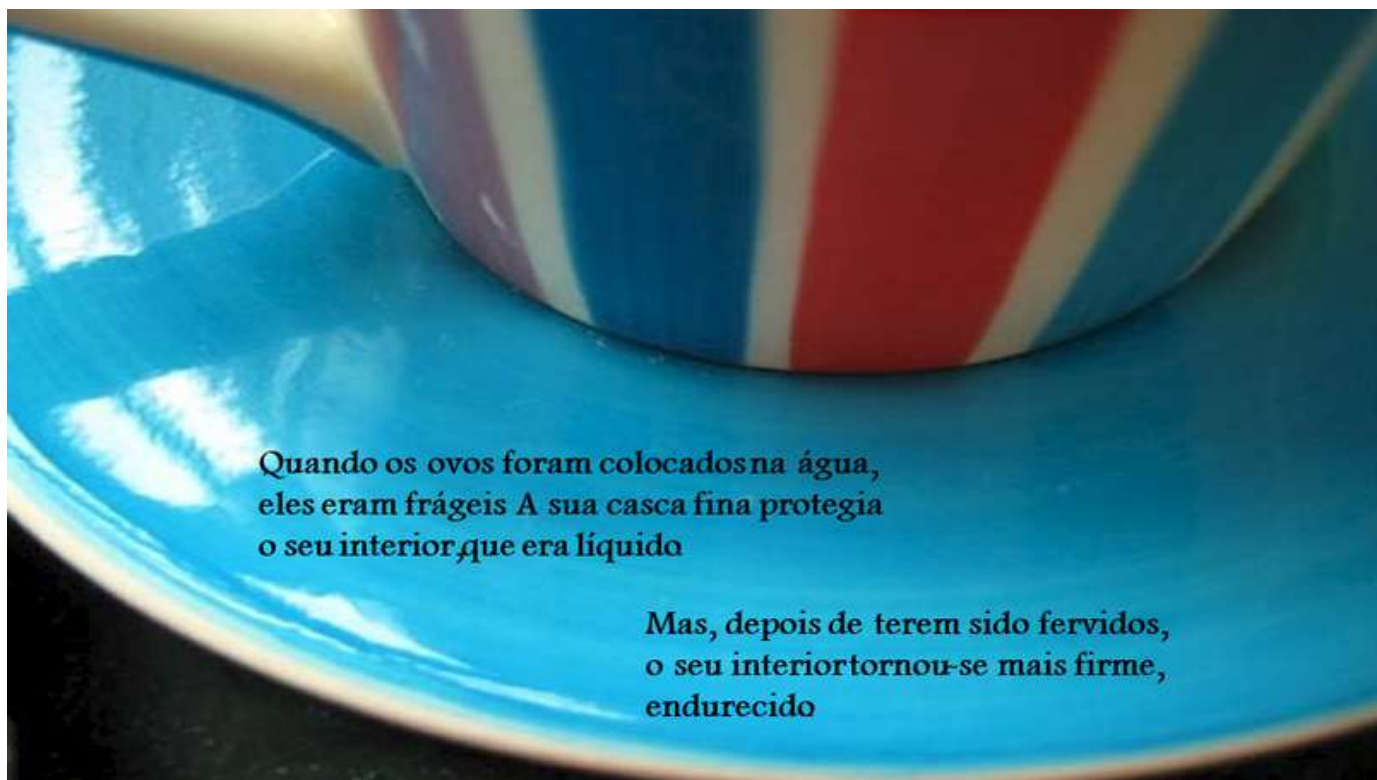
O ovo endurecera...

E o café?...

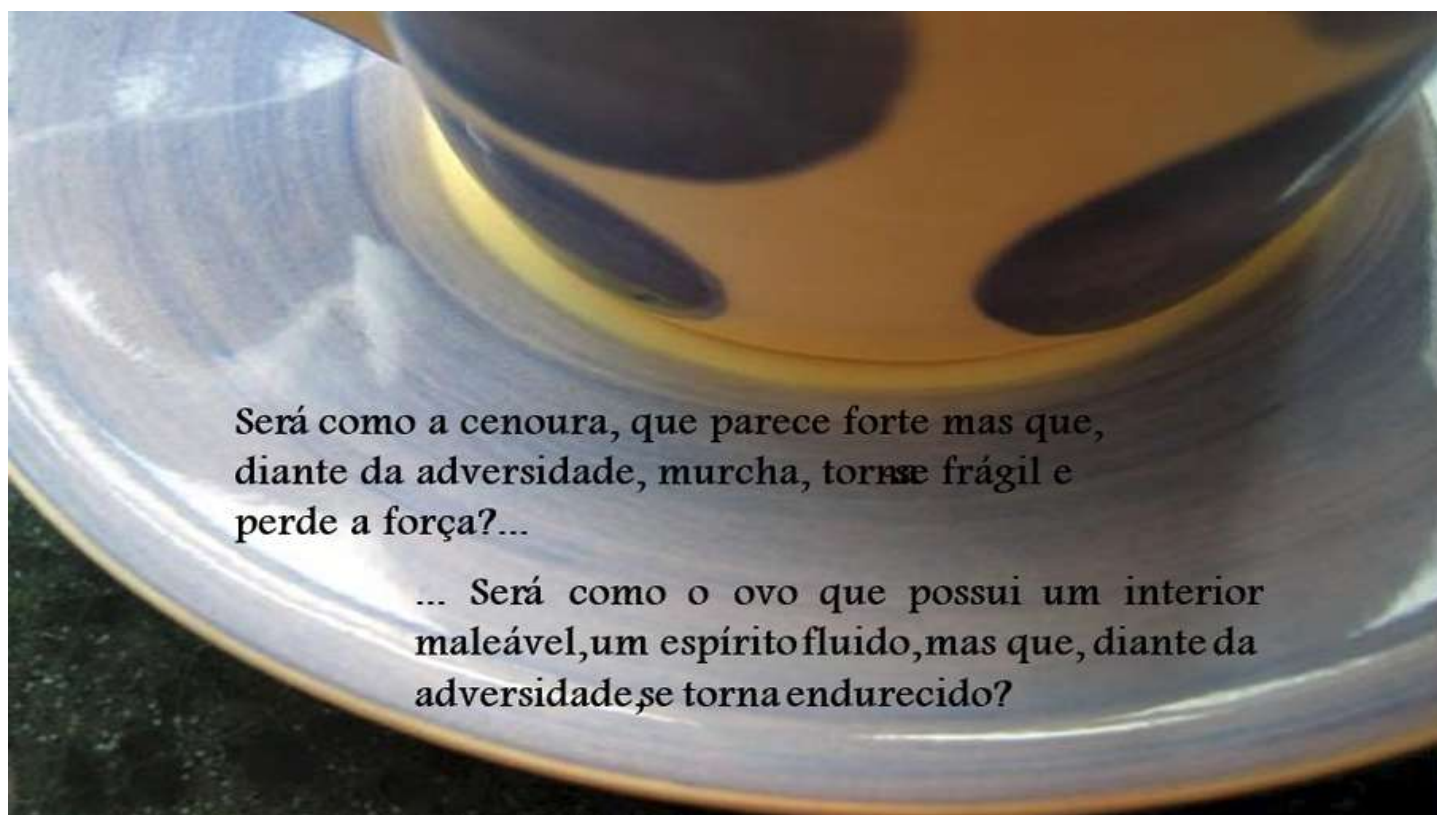
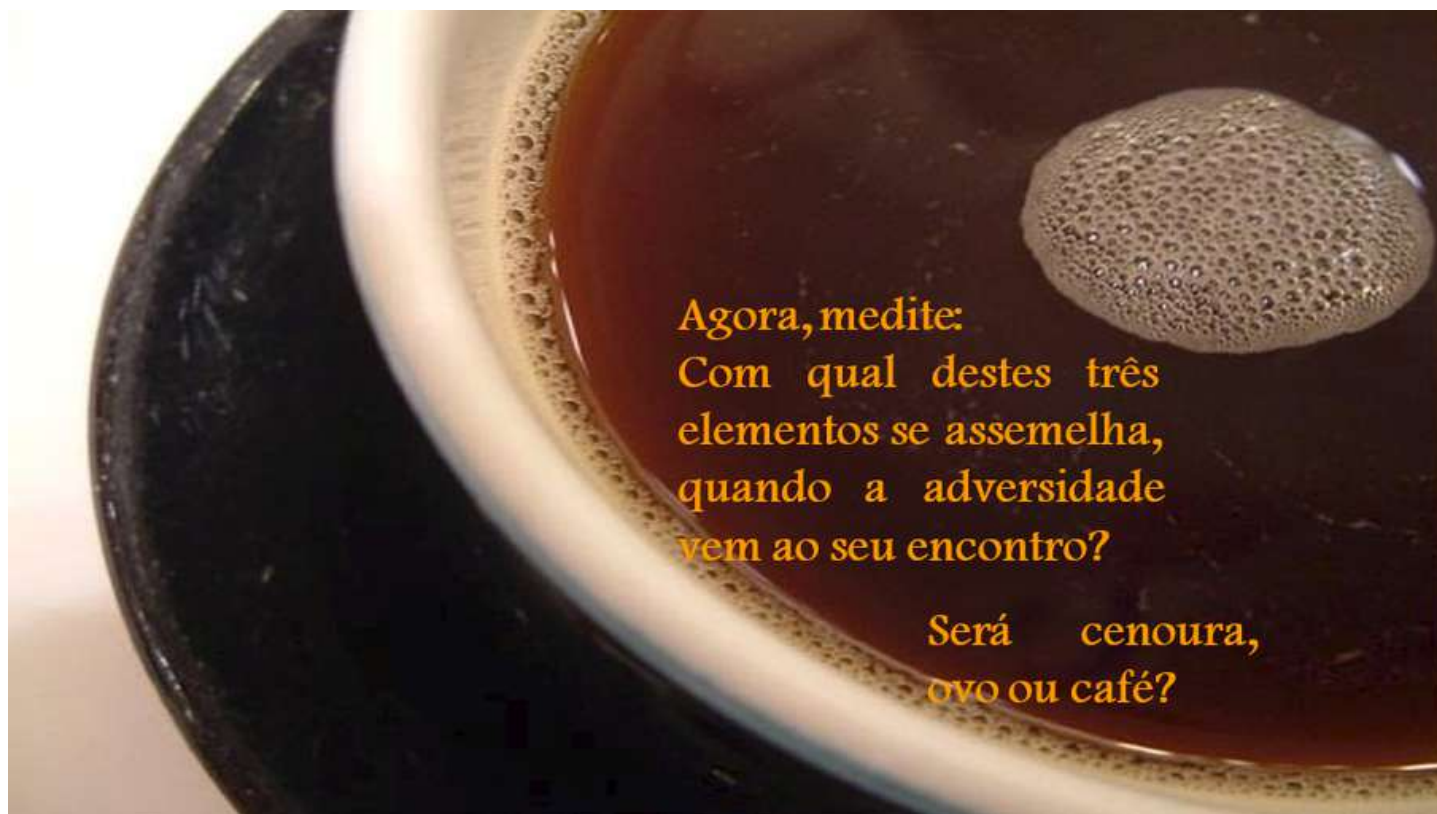
ANEXO 50



ANEXO 50



ANEXO 50



ANEXO 50



ANEXO 50



ANEXO 51

TESTE DE RESILIÊNCIA

Escolha uma das opções para cada pergunta abaixo.

Em seguida, some os pontos e veja qual o seu nível de resiliência.

1 – Preocupo-me em excesso com coisas banais?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

2 – Sou exigente comigo mesmo e com quem está em volta de mim?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

3 – Cobro-me para que todas as atividades que realizo sejam perfeitas?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

4 – Tenho pressa em tudo o que faço?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

5 – Irrito-me facilmente no trânsito?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

ANEXO 51

Escolha uma das opções para cada pergunta abaixo.

Em seguida, some os pontos e veja qual o seu nível de resiliência.

6 – Tenho dificuldades para expressar as coisas que me aborrecem?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

7 – Organizo-me para tirar férias e aproveitar as horas de lazer com a família?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

8 – Temo pela segurança dos meus familiares e amigos?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

9 – Tenho medo de ser assaltado ou sequestrado?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

10 – Tenho dificuldade em lidar com mudanças repentinas?

- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

ANEXO 51

Estabeleça em cada uma das questões os seguintes pontos:

Raramente ou Nunca = 1 ponto

Ocasionalmente = 2 pontos

Muitas vezes = 3 pontos

Sempre = 4 pontos

Total de Pontos

31 a 40 pontos – Nível de Resiliência muito baixa

- Atenção e respeito aos seus limites.
- Repense as suas atitudes e comportamentos
- Converse mais com as pessoas em relação aos seus sentimentos
- Procure ajuda profissional.

21 a 40 pontos – Nível de Resiliência baixa

- Preste atenção à sua qualidade de vida.
- Procure atividades de lazer.
- Procure falar com o outro sobre as coisas que o aborrecem.
- Procure ajuda especializada.

11 a 20 pontos – Nível de Resiliência Média

- Fique atento às situações nas quais você não respeita o seu espaço e emoções.
- Organize as suas atividades.
- Delegue tarefas para não se sobrecarregar.

1 a 10 pontos – Bom Nível de Resiliência

- Continue assim, parabéns.

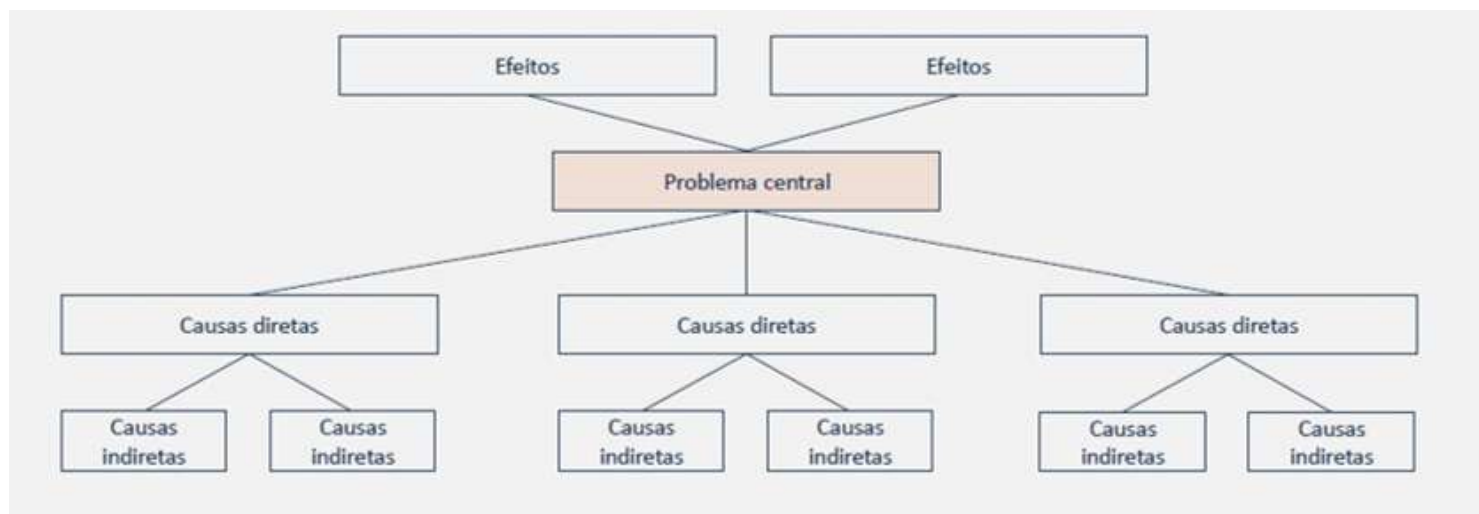
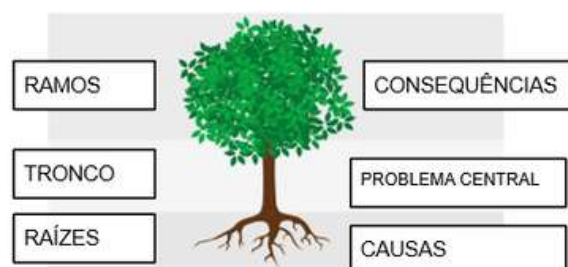
ÁRVORE DOS PROBLEMAS



A Árvore de Problemas

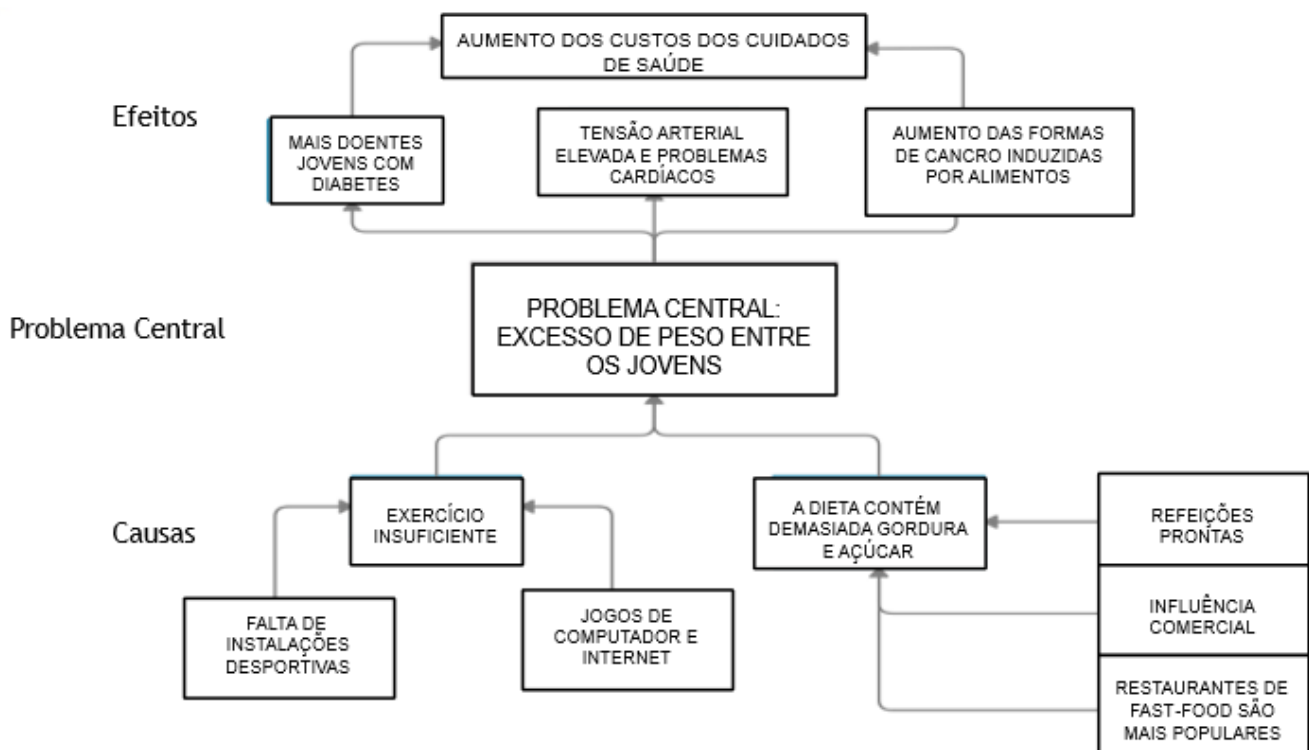
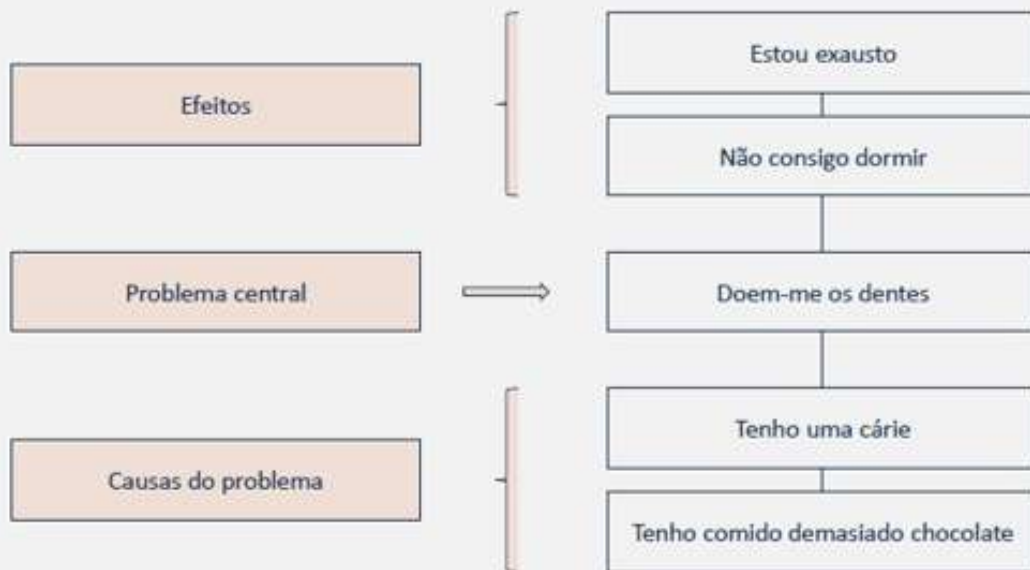
A árvore de problemas é uma abordagem de visualização de causa e efeito que coloca o problema no tronco da árvore (meio), os efeitos nos ramos (topo) e as causas nas raízes da árvore.

O objetivo é pegar num problema e analisar de perto todas as possíveis causas desse problema e todos os impactos que tem na sociedade ou no grupo-alvo.

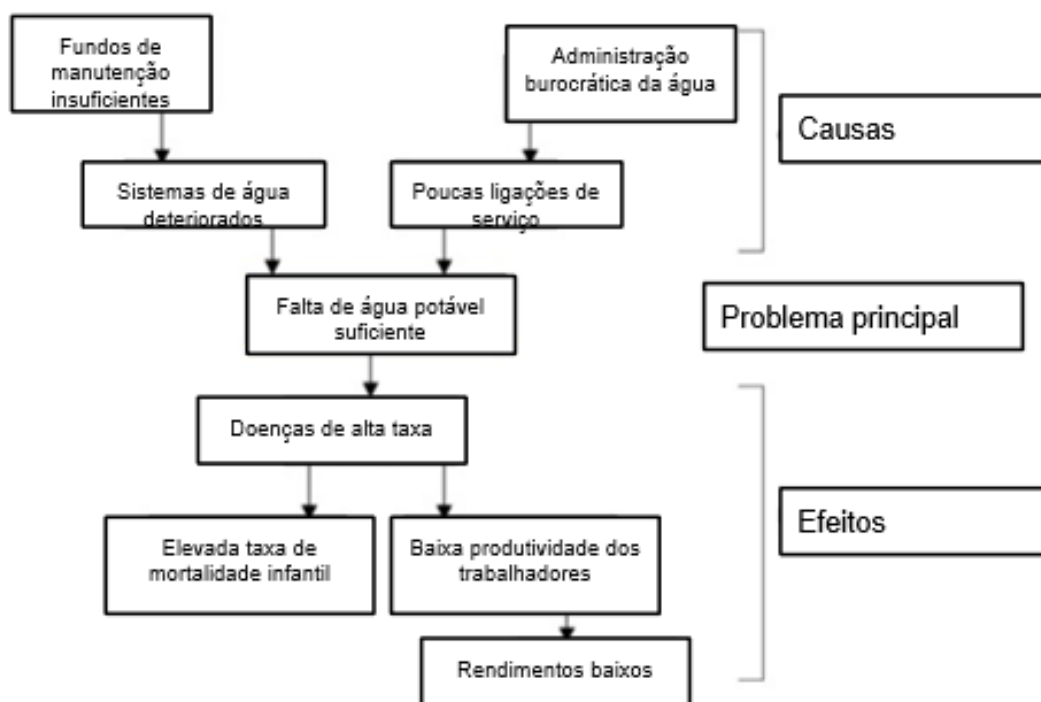


ANEXO 52

Problematização: qual o problema social a “resolver”?



ANEXO 52



Fonte: <http://web.mit.edu/urbanupgrading/upgrading/issues-tools/tools/problem-tree.html>



Árvore de Problemas: princípios e regras

- / **Problema central** deve ser um problema relevante (para a comunidade)
- / **Problema central** deve ser possível de resolver com um projeto
- / **Causas e efeitos** devem ser situações possíveis de resolver com um projeto
- / **Problema central, causas e efeitos** não devem ser formulados como “falta de soluções”
- / **Problema central, causas e efeitos** devem ser formulados sob a perspectiva das “vítimas” (como são afetados?)
- / Devemos ter cuidado em mencionar problemas associados a políticas públicas ou aspetos que estejam fora da esfera de influência do projeto
- / **Problema central, causas e efeitos** devem ser formulados sob a forma de problema (pela negativa)

ANEXO 52



ATENÇÃO

1. O problema/questão deve ser apresentado como uma condição negativa. Isto é importante; caso contrário, o método não será tão eficaz.
2. Evita a tentação de apresentar o problema como a ausência de uma solução. Por exemplo, vejam este caso em que o problema foi enunciado como "Não há empregos suficientes para os jovens". O ponto fraco é que esta formulação faz com que a solução pareça óbvia: criar mais empregos para os jovens.
3. Passa algum tempo a rever a tua árvore de problemas para garantir que está completa e correta e que todas as principais causas e efeitos foram identificados. Não apresses o processo. Verifica se identificaste as causas políticas, institucionais, sociais, culturais e económicas do problema/questão.
4. Pensa fora da caixa! Tente evitar pensar nas mesmas causas tradicionais. Reúne perspetivas e ideias únicas e olha para as questões de um ângulo diferente.



A Árvore de Resultados/Objetivos/Soluções

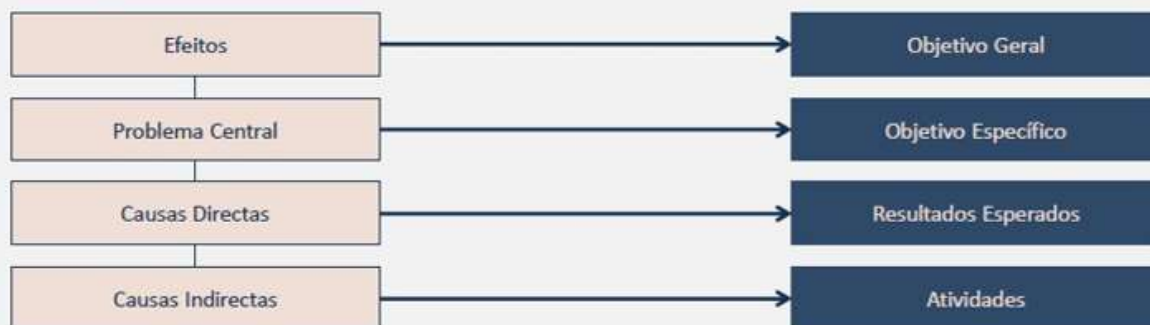
A **árvore de soluções** é obtida através da tradução das afirmações negativas da árvore de problemas em **afirmações positivas** sobre o estado ideal para o qual se está a trabalhar.

Por exemplo, "os jovens não têm competências sociais suficientes" passa a ser mais orientado para a solução, "os jovens possuem competências sociais suficientes".

É importante que a árvore de soluções defina uma solução para cada problema da árvore de problemas e que todas as soluções estejam relacionadas umas com as outras.

ANEXO 52

Como passar da árvore dos problemas para a árvore dos objetivos?



OBJETIVOS AO NÍVEL DA SOCIEDADE – OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos ao nível da sociedade (Impacto) descrevem os resultados a longo prazo que são alcançados ou influenciados pelo projeto.

Normalmente, os impactos só aparecem ao fim de muito tempo. Assim, os objetivos a nível social devem ser formulados com cautela ("O projeto contribuirá para...").

Exemplos:

Contribuir para a redução do desemprego jovem

Contribuir para a dinamização socioeconómica do território

Contribuir para a redução de desigualdades entre sexos

ANEXO 52

OBJETIVOS AO NÍVEL DO GRUPO-ALVO – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos a nível do grupo-alvo (Resultados) descrevem os resultados desejados no grupo-alvo.

Quais são os benefícios do projeto para o grupo-alvo e que mudanças se pretendem obter?

O objetivo específico deve representar a mudança que o projeto conseguirá promover, a resolução (ou melhoria significativa da situação descrita no problema central).

Deve ser formulado com um verbo não operacional e tem que ter implícita a mudança que se pretende alcançar com o projeto.

Exemplos: Aumentar; Reduzir; Diminuir; Incrementar

Parceiros



Promotor



Financiador



RESULTADOS ESPERADOS

Correspondem às mudanças intermédias que decorrem da implementação com sucesso das atividades.

Devem ter, por isso, uma ligação direta com as atividades a realizar: se se realizar a atividade, que resultado se deve obter?

Devem ser formulados no passado, sempre!

Exemplos:

Pessoas formadas ou capacitadas

Formações realizadas

Competências desenvolvidas

Parceiros



Promotor



Financiador



ANEXO 52

ATIVIDADES

Devem estar sob a forma de um verbo operacional ou de ação.

Exemplos:

- Realizar formações
- Desenvolver manuais
- Construir infraestruturas
- Criar serviços



Exemplo: Árvore de problemas



ANEXO 53

CENÁRIOS DE CRISE

Uma mulher da comunidade quer denunciar violência do marido, mas depende financeiramente dele.
Uma jovem mãe abandonou os estudos e sente que não tem futuro.
Uma mulher está exausta porque trabalha, cuida dos filhos e de familiares idosos.
Uma líder comunitária sente-se sobrecarregada porque todos recorrem a ela.
Uma mulher perdeu o pequeno negócio que sustentava a família.

ANEXO 54

MATRIZ DAS PRIORIDADES

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<i>IMPORTANTE E URGENTE O que devo fazer primeiro</i>	<i>IMPORTANTE E NÃO URGENTE Decidir quando fazê-lo</i>
NÃO IMPORTANTE	<i>URGENTE E NÃO IMPORTANTE Delegar se possível</i>	<i>NÃO URGENTE E NÃO IMPORTANTE Não fazer</i>

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<i>IMPORTANTE E URGENTE O que devo fazer primeiro</i>	<i>IMPORTANTE E NÃO URGENTE Decidir quando fazê-lo</i>
NÃO IMPORTANTE	<i>URGENTE E NÃO IMPORTANTE Delegar se possível</i>	<i>NÃO URGENTE E NÃO IMPORTANTE Não fazer</i>

ANEXO 55

HISTÓRIA DO TEMPO

Um consultor, especialista em Gestão do Tempo, quis surpreender a assistência numa conferência. Tirou debaixo da mesa um frasco grande de boca larga.

Colocou-o em cima da mesa, junto a uma taça com pedras do tamanho de um punho e perguntou:

- Quantas pedras pensam que cabem neste frasco?

Depois dos assistentes fazerem as suas conjeturas, começou a meter pedras até que encheu o frasco.

Depois perguntou:

- Está cheio?

Toda a gente olhou para o frasco e disse que sim.

Então ele tirou debaixo da mesa um saco com gravilha. Meteu parte da gravilha dentro do frasco e agitou-o. As pedrinhas penetraram pelos espaços que deixavam as pedras grandes. O consultor sorriu com ironia e repetiu:

- Está cheio?

Desta vez os ouvintes duvidaram:

- Talvez não.

- Muito bem!

Pousou então na mesa um saco com areia, que começou a despejar no frasco. A areia infiltrava-se nos pequenos buracos deixados pelas pedras e pela gravilha. E perguntou novamente:

- Está cheio?

- Não - exclamaram os assistentes.

- Bem dito!

E pegou numa jarra de água, que começou a verter para dentro do frasco. O frasco absorvia a água sem transbordar. E perguntou:

- Bom: o que é que acabamos de demonstrar?

Um ouvinte respondeu:

- Que não importa que a nossa agenda pareça estar cheia; se quisermos, sempre conseguimos fazer com que caibam mais coisas.

- Não! - Concluiu o especialista. - O que esta lição ensina, é que se não colocarem as pedras grandes primeiro, nunca poderão colocá-las depois.

Quais são as grandes pedras nas nossas vidas? Os nossos filhos, a pessoa amada, os amigos, os nossos sonhos, a nossa saúde,... Lembrem-se: ponham-nas sempre primeiro. O resto acabará por encontrar o seu lugar. P.S. - Cuidem bem das vossas „pedras” grandes!

ANEXO 56

Emoções positivas	Envolvimento
Significado	Realização
Relações positivas	

ANEXO 57

LISTA DE VALORES

Honestidade

Respeito

Integridade

Responsabilidade

Justiça

Empatia

Compaixão

Gratidão

Bondade

Coragem

Autonomia

Liberdade

Família

Amizade

Confiança

Cooperação

Igualdade

Diversidade

Inclusão

Sustentabilidade

Saúde e bem-estar

Equilíbrio

Felicidade

Amor-próprio

Criatividade

Curiosidade

Aprendizagem

Desenvolvimento pessoal

Perseverança

Excelência

Inovação

Liderança

Trabalho em equipa

Flexibilidade

Espiritualidade

Paz de espírito

Esperança

Humor

Generosidade

Sucesso

ANEXO 58

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E SATISFAÇÃO

Questionário de Satisfação - Formação em Saúde Mental

Por favor, preencha com sinceridade. Marque com um "X" a opção que melhor representa sua opinião.

1. Avaliação Geral

Classifique, de forma geral, seu grau de satisfação com a formação.

(1 = Nada satisfeita | 4 = Muito satisfeita)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

2. Avaliação das Formadoras

As formadoras explicaram de forma clara?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

As formadoras escutaram as participantes e valorizaram suas contribuições?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

3. Metodologia

Você se sentiu à vontade para perguntar ou participar?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

As atividades ajudaram você a entender os temas?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

As dinâmicas em grupo foram boas para o aprendizado?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

4. Conteúdos Aprendidos

De uma forma geral sente que aprendeu algum conhecimento novo com essa formação?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

(1 = Nada aprendido | 4 = Muito conhecimento adquirido)

ANEXO 58

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E SATISFAÇÃO

Você sente que aprendeu algo novo sobre os temas abaixo?

(1 = Nada aprendido | 4 = Muito conhecimento adquirido)

Tema	1	2	3	4
Ansiedade: Sinto-me mais capaz de identificar sinais de ansiedade em mim e noutras mulheres, bem como de aplicar estratégias simples para a sua prevenção e gestão.				
Burnout: Compreendo melhor os fatores que podem contribuir para o burnout e sinto-me mais preparada para promover estratégias de prevenção e autocuidado.				
Depressão: Sinto-me mais capaz de reconhecer sinais de depressão e de identificar formas adequadas de procurar ou encaminhar para apoio.				
Parentalidade: A formação aumentou os meus conhecimentos sobre práticas de parentalidade positiva e sobre a sua importância para o bem-estar das famílias.				

5. Logística

O tempo da formação foi suficiente?

(1 = Nada satisfeita | 4 = Muito satisfeita)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

ANEXO 58

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E SATISFAÇÃO

6. Perguntas Abertas

Qual foi a atividade que você mais gostou? Porquê?

Qual foi a atividade que você menos gostou? Porquê?

O que mais gostou nesta formação?

O que poderia ser melhorado para a próxima vez?

Esta formação lhe deu motivação para aplicar os conhecimentos junto à comunidade e no seu dia a dia?

SIM

☐

NÃO

☐

Tem alguma sugestão ou comentário que queira fazer?



MULHERES E VIDA

UM CAMINHO PARA A IGUALDADE

Parceiros



Promotor



Financiador

