

Coordenadores

POPESCU IOANA MIRELA
POPESCU IOAN VALENTIN

Stage your Confidence

*Atividades experienciais para apoiar
jovens com ansiedade*



Alba Iulia
2026

Coordenadores

**POPESCU IOANA MIRELA
POPESCU IOAN VALENTIN**

Stage your **Confidence**

*Atividades experienciais para apoiar jovens com
ansiedade*

*desenvolvido pelos participantes do curso
Erasmus+ “Stage your Confidence”,
projeto n.º 2025-1-RO01-KA153-YOU-000300316*

**Alba Iulia
2026**

Autores

Aldemir Ali Efe

Altan Zeynep Nazlı

Andronache Dorina

Ataç Yusuf Berkin

Baciu Ecaterina

Borgonovo Susanna

Cella Anna Claudia

Gazzarrini Laura

Guedes Rui

Ionică Elena Delia

Isdrailă Antonia-Viorica

Korkmaz Zühre

Lopes Filipe

Marques da Silva Eva

Martínez Caballero

María de los Ángeles

Montes de Oca Abril

Nestoris Alikí

Nistor Florina-Maria

Onbaşı Menekşe

Öztürk Ege

Pereira Ana Cristina

Tavares Ana

Tımaç Pelin

Zichil Nicoleta-Cati

Coordenadores

POPESCU IOANA MIRELA

POPESCU IOAN VALENTIN

Esta publicação foi desenvolvida de forma colaborativa pelos participantes do curso de capacitação “Stage your Confidence”. As atividades e os materiais foram, posteriormente, revistos, editados e metodologicamente adequados pelos coordenadores.

Stage your
Confidence



**Funded by
the European Union**

PSIHO  **it**

 **ESIGED**
Eskisehir Social Innovation and
Development Association

 **ASSOCIAÇÃO
DE IDEIAS**
PARA A CULTURA E CIDADANIA

B-LIVE
Red internacional

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
PARTE I – ATIVIDADES EXPERIENCIAIS PARA O TRABALHO COM JOVENS... 5	
PARADOXOS DA VIDA.....	5
ATRAVÉS DE DIFERENTES OLHARES: EXPLORAR A COMUNICAÇÃO, A	
EMPATIA E A PERSPETIVA.....	8
VOZES DA CIDADE.....	12
DA PERCEÇÃO À CONEXÃO.....	18
VIAGEM ATRAVÉS DO STRESS: TESTEMUNHO, ESPELHAMENTO E RECURSOS..	
23	
A CAPA DA INVISIBILIDADE.....	29
PARTE II – TÉCNICAS DE PSICODRAMA NO TRABALHO COM JOVENS..... 34	
1. DUPLO.....	35
A Testemunha Silenciosa.....	34
O Desafio do Espelhamento.....	35
O Mapa das Vozes Interiores.....	36
2. ESPELHAMENTO.....	36
O Espelho das Forças.....	37
Eu Vejo-te.....	37
O Espelho Através de Imagens.....	38
3. INVERSÃO DE PAPÉIS.....	38
Conhece-me.....	39
Espelha-me.....	39
Diálogo com a Ansiedade.....	40
4. JOGO DE PAPÉIS.....	41
Os Dois Lados de Mim.....	41
Compreender a Ansiedade: Papéis e Contrapapéis.....	42
Do Papel Familiar ao Papel Desconhecido.....	43
5. A CADEIRA VAZIA.....	44
A Cadeira da Amizade.....	44
Os Copos das Emoções e a Cadeira Vazia.....	45

As Palavras que Nunca Disse.....	45
6. PROJEÇÃO NO FUTURO.....	46
Enfrentar uma Decisão Importante no Futuro.....	46
O Meu Eu Futuro.....	47
O Futuro que te Escolheu.....	48
7. CONCRETIZAÇÃO.....	49
A Máquina Mágica.....	49
Realidades Congeladas.....	50
Colagem Coletiva.....	51

INTRODUÇÃO

Trabalhar com jovens implica criar contextos em que se sintam suficientemente seguros para explorar o que pensam e sentem, experimentar novas formas de se relacionarem com os outros e descobrir recursos que, por vezes, podem ser difíceis de reconhecer na vida quotidiana. Os métodos experienciais podem transformar a aprendizagem num processo ativo, em que os participantes não se limitam a falar sobre as suas experiências, mas têm a oportunidade de as explorar através da ação, dos papéis, do movimento e da interação.

Esta brochura reúne um conjunto de técnicas e exercícios inspirados no psicodrama, adaptados para utilização em contextos educativos, de aprendizagem não formal e de trabalho com jovens. Apresenta técnicas como o Duplo, o Espelhamento, a Inversão de Papéis, o Jogo de Papéis, a Cadeira Vazia, a Projeção no Futuro e a Concretização, acompanhadas de exemplos práticos que apoiam a sua compreensão e aplicação.

Os exercícios propostos criam oportunidades para explorar emoções, desenvolver a autoconsciência e a empatia, expressar diferentes perspetivas, identificar recursos pessoais e praticar formas alternativas de responder a situações desafiantes. Algumas atividades abordam especificamente experiências como a ansiedade, a insegurança, dificuldades de comunicação, relações com os outros e desafios que os jovens podem encontrar em contextos sociais.

A brochura tem uma orientação prática e pode servir de fonte de inspiração para técnicos de juventude, facilitadores, educadores e outros profissionais que utilizem métodos experienciais no seu trabalho. Os exercícios podem ser adaptados em função da idade dos participantes, das características do grupo, dos objetivos da atividade e do contexto em que são implementados.

As atividades aqui apresentadas não se destinam a substituir uma intervenção psicoterapêutica e devem ser utilizadas respeitando os limites profissionais e o nível de formação e competência do facilitador. Sobretudo quando se trabalha com experiências pessoais emocionalmente sensíveis, a participação deve ser voluntária, os limites dos participantes devem ser respeitados e o processo deve incluir oportunidades adequadas para sair dos papéis e refletir sobre a experiência.

Através desta coleção de técnicas e exercícios, pretendemos incentivar a utilização criativa e responsável da ação, da espontaneidade e dos encontros interpessoais, oferecendo

aos jovens oportunidades não apenas para falar sobre a mudança, mas também para a experienciar.

As atividades apresentadas nesta brochura foram criadas pelos participantes no curso de formação “**Stage Your Confidence**”, cujo objetivo era desenvolver as competências dos técnicos de juventude para abordar a ansiedade entre os jovens.

A primeira parte da brochura inclui seis atividades completas de 60 minutos, concebidas e desenvolvidas pelos participantes durante o curso de formação. Cada atividade está estruturada em três etapas: aquecimento, atividade principal e reflexão, proporcionando um enquadramento coerente para a sua implementação no trabalho com jovens.

A segunda parte apresenta explicações sobre a utilização de várias técnicas de psicodrama, juntamente com exemplos de atividades práticas baseadas nessas técnicas. Os exercícios foram criados pelos participantes durante o curso de formação e desenvolvidos sob a orientação metodológica dos formadores.

Esperamos que esta brochura seja mais do que uma coleção de atividades, tornando-se um recurso prático e uma fonte de inspiração para técnicos de juventude e outros profissionais que trabalham com jovens. As atividades apresentadas podem ser adaptadas de acordo com as necessidades, a idade e as características de cada grupo, mantendo um enquadramento assente na segurança, na participação voluntária e no respeito mútuo. Incentivamos os facilitadores a explorar, adaptar e desenvolver estas ideias, criando contextos em que os jovens possam expressar as suas emoções, descobrir os seus recursos pessoais, construir relações de apoio e desenvolver maior confiança nas suas próprias capacidades.

PARTE I – ATIVIDADES EXPERIENCIAIS PARA O TRABALHO COM JOVENS

PARADOXOS DA VIDA

Duração: 60 minutos

Participantes: 8–12

Materiais necessários: notas Post-it, canetas, uma folha grande de papel

Objetivos

- Explorar as ligações no grupo através de escolhas sociométricas.
- Explorar papéis simbólicos contrastantes.
- Representar símbolos através do movimento e da escultura.
- Criar um poema coletivo a partir de reflexões partilhadas.
- Partilhar emoções e perceções pessoais.
- Criar uma escultura coletiva de grupo.

Descrição da Atividade

Aquecimento

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes. Depois de se certificar de que todos se sentem confortáveis e preparados para começar, convida-os a levantar-se e a caminhar pela sala. Os participantes que se sintam confortáveis e tenham condições físicas para o fazer são encorajados a caminhar de olhos fechados.

Após cerca de dois minutos, o facilitador pede a todos que parem e imaginem que estão diante de um túnel: *“Estás à entrada de um túnel. O que vês?”*

As respostas do grupo são escritas numa folha grande afixada na parede (exemplos: túnel, escuridão, tijolos, sombra, sol, luz, morcegos, relva, água).

Em seguida, o facilitador convida os participantes a fazer uma série de escolhas sociométricas, passando gradualmente das mais simples para as mais complexas: *“Caminha pela sala e escolhe a tua ‘luz’. Escolhe simplesmente, sem pensar demasiado em quem vais seleccionar. O que significa a luz para ti?”*

A pessoa escolhida como “luz” explica o que a luz representa para si. O participante que escolheu essa pessoa recebe a sua resposta. Depois de todos terem ouvido a pessoa que escolheram, seleciona-se outro elemento entre os identificados no túnel e o processo continua.

Depois de concluídas todas as escolhas, o facilitador convida os participantes a refletir: *“Em que aspetos da tua própria vida ressoa aquilo que ouviste da tua ‘luz’?”*

Atividade Principal

Parte A

O facilitador pergunta aos participantes: *“Olhando para as palavras recolhidas durante o aquecimento, qual gostarias de experienciar? Qual sentes mais próxima de ti ou que te representa? Escolhe-a e expressa-a.”*

Em seguida, o facilitador dá a seguinte instrução: *“Quando ouvires tocar a campainha, levanta-te e cria com o teu corpo uma estátua (em movimento ou imóvel). Reserva um momento para te ligares ao teu papel e às emoções que sentes nesse papel. Olha à tua volta.”*

No final do exercício, o facilitador diz: *“Agora sai do papel. Senta-te e reflete: Que mensagem tem este papel para ti? Escreve a tua resposta numa frase, numa nota Post-it.”*

Parte B

O facilitador prossegue: *“Agora escolhe outra palavra entre as identificadas durante o aquecimento, mas desta vez seleciona uma que sintas muito distante de ti ou muito diferente de quem és. Quando ouvires tocar a campainha, levanta-te e incorpora essa palavra, criando uma estátua em movimento ou imóvel.”*

(Repetem-se os mesmos passos da Parte A.)

No final do exercício, os participantes são convidados a refletir: *“Senta-te e pensa na mensagem que este papel te transmite. Escreve-a numa frase, numa nota Post-it.”*

Parte C

Para a parte final, o facilitador pergunta: *“Pensa numa ponte que pudesse ligar estes dois papéis — aquele que sentes próximo de ti e aquele que sentes distante. O que os liga?”*

Os participantes são convidados a descrever esta ponte ao grupo.

Depois de escreverem as suas reflexões nas notas Post-it, os participantes são convidados a colá-las num painel com espaços numerados correspondentes ao número de participantes. É-lhes pedido que coloquem as suas notas Post-it em qualquer número disponível. As notas são distribuídas aleatoriamente pelo painel.

O facilitador explica que o objetivo da atividade é descobrir que a poesia pode surgir mesmo sem a intenção consciente de a escrever. Depois de contextualizar brevemente as ideias recolhidas, o facilitador lê em voz alta o poema coletivo criado a partir de todas as notas Post-it.

Depois de o grupo chegar a acordo sobre um título para o poema, os participantes são convidados a representar esse título através da criação de uma escultura de grupo estática.

Em seguida, o facilitador convida a escultura a *“ganhar vida”*: *“Agora a vossa escultura ganha vida. Podem mover-se, produzir sons e dizer palavras.”*

Reflexão

O facilitador conclui a atividade colocando as seguintes questões:

- *Como te sentiste durante esta atividade?*
- *Como foi esta experiência para ti?*
- *O que despertou ou se ativou dentro de ti?*
- *Imagina a experiência de hoje como um livro. Se pudesses levá-lo contigo, que título teria?*

ATRAVÉS DE DIFERENTES OLHARES: EXPLORAR A COMUNICAÇÃO, A EMPATIA E A PERSPETIVA

Duração: 60 minutos

Participantes: 8

Materiais necessários: microfone de brincar ou caneta, prancheta/pasta, lenço ou crachá para o repórter, placas opcionais com as mensagens “EM DIRETO” e “ÚLTIMA HORA”

Objetivos:

- Desenvolver a empatia, explorando a mesma situação a partir de diferentes perspetivas e papéis.
- Desenvolver competências de comunicação positiva e de escuta ativa.
- Aumentar a autoconsciência através da reflexão e do feedback dos outros.
- Construir confiança e ligações entre os membros do grupo.
- Praticar a expressão criativa através do jogo de papéis, do movimento e do trabalho em grupo.
- Aumentar a consciência do impacto que as palavras, as mensagens e as interações sociais podem ter nos outros.

Descrição da Atividade:

Aquecimento

O facilitador convida os participantes a levantar-se e a deslocar-se livremente pelo espaço da atividade, sem falarem uns com os outros. Depois de se familiarizarem com o espaço e com o movimento do grupo, o facilitador introduz uma escala de velocidade de movimento de 1 a 5, em que 1 representa a velocidade de um caracol e 5 a velocidade de um cavalo a trote.

O facilitador explica: *“Vou dizer um número de 1 a 5 e vocês ajustarão a velocidade da caminhada em conformidade. 1 significa muito devagar, como um caracol, enquanto 5 significa muito depressa, como um cavalo a trote. Vamos experimentar: 3... agora 1... 5... 2...”*

Depois de várias mudanças de ritmo, o facilitador introduz uma nova instrução: os participantes continuam a deslocar-se pelo espaço evitando o contacto visual com os outros.

São encorajados a prestar atenção ao próprio corpo, à direção do movimento e à presença dos restantes participantes, sem olharem diretamente para eles.

Na etapa seguinte, a instrução é invertida. Os participantes são convidados a procurar o olhar das outras pessoas e a estabelecer contacto visual durante alguns segundos com quem encontram. O facilitador abranda gradualmente o ritmo para permitir tempo suficiente de observação e conexão.

Quando o grupo chega à velocidade 1, o facilitador pede aos participantes que parem junto da pessoa mais próxima e mantenham contacto visual. Sem falar, cada participante tenta comunicar ao seu par uma mensagem, emoção ou intenção, utilizando apenas expressões faciais e linguagem corporal. Depois, se desejarem, podem pôr em palavras a mensagem que estavam a tentar comunicar.

No final do aquecimento, os participantes partilham brevemente como se sentiram ao evitar o olhar dos outros, o que mudou quando começaram a procurar contacto visual e como foi enviar ou receber uma mensagem sem palavras.

Atividade Principal

O facilitador introduz a atividade explicando que os participantes vão tornar-se membros de equipas de notícias com uma característica especial: o seu canal de televisão transmite apenas “mexericos positivos”.

O objetivo é explorar como as mensagens são criadas, comunicadas e amplificadas, bem como a forma como uma pessoa se sente ao ouvir os outros falar sobre si. A atividade permite aos participantes explorar várias perspetivas sobre a mesma situação e centra-se na comunicação positiva, na empatia e na cooperação.

O facilitador explica a regra principal: *“Vocês são membros de um canal de notícias onde só são transmitidas notícias positivas sobre pessoas. A vossa missão é criar e apresentar uma notícia sobre os pontos fortes, gestos de gentileza, ações ou comportamentos positivos de alguém, como se fosse uma notícia de última hora. Tudo o que disserem deve ser algo que também se sentiriam confortáveis em ouvir sobre vocês próprios.”*

1. Formação das Equipas e Atribuição de Papéis

Os participantes são divididos em dois grupos de quatro, representando cada grupo uma equipa de notícias.

Em cada equipa, são atribuídos quatro papéis:

- **Apresentador de Notícias** – permanece no “estúdio” e introduz a notícia.
- **Repórter no Local** – está “no local” e apresenta a situação.
- **Testemunha** – é entrevistada pelo repórter e descreve o que observou.
- **Pessoa sobre quem é a Notícia** – ouve o que os outros dizem sobre si e, inicialmente, não responde.

Podem ser usados diferentes adereços para distinguir os papéis: um microfone de brincar ou uma caneta para a entrevista, uma prancheta para o apresentador e um lenço ou crachá para o repórter. Se houver tempo, os papéis podem rodar para que os participantes possam experienciar diferentes perspetivas.

2. Preparação da Notícia

Cada equipa dispõe de alguns minutos para decidir que “notícia positiva” gostaria de apresentar. Pode basear-se numa situação real ou imaginária, por exemplo:

“Um jovem reparou que um novo colega estava sozinho e convidou-o a juntar-se ao grupo.”

“Alguém defendeu um colega quando outros estavam a troçar dele.”

“Uma pessoa reparou que um amigo estava a ter um dia difícil e ficou ao seu lado.”

A equipa decide também onde decorre a ação: na escola, num grupo de amigos, num ambiente online, num campo de férias ou até num mundo imaginário.

3. Notícias em Direto

Cada equipa apresenta, à vez, a sua notícia diante do grupo.

O **Apresentador de Notícias** abre a emissão: *“Última hora! Estamos a receber informações sobre algo extraordinário que acaba de acontecer...”*

Em seguida, o **Repórter no Local** entra em direto: *“Sim, estou mesmo aqui no local, onde toda a gente está a falar sobre...”* O repórter entrevista a **Testemunha**, que descreve o que viu: *“Vi como repararam que alguém estava sozinho e o convidaram a juntar-se ao grupo...”*

Ao longo da notícia, a **Pessoa sobre quem é a Notícia** ouve sem intervir, prestando atenção ao que sente e pensa enquanto escuta as mensagens partilhadas pelos outros.

4. Mudar de Perspetiva

Depois de cada cena, o facilitador convida a pessoa sobre quem era a notícia a avançar e pergunta: *“Como foi, para ti, ouvir os outros falar de ti desta forma? O que sentiste enquanto escutavas? Houve alguma mensagem que tivesse um impacto mais forte em ti?”*

Em seguida, o facilitador dirige-se à Testemunha: *“Imagina que a mesma situação se tinha transformado num mexerico negativo. O que teria mudado? Como achas que se teria sentido a pessoa de quem se estava a falar? Que responsabilidade temos quando partilhamos informação sobre outras pessoas?”*

Se houver tempo, os papéis são trocados e a atividade é repetida para que os participantes possam experienciar diferentes posições: a pessoa que transmite a mensagem, a pessoa que a amplifica, a pessoa que fala sobre outra e a pessoa de quem se fala.

Reflexão

No final da atividade, os participantes são convidados a sentar-se em círculo. O facilitador cria um espaço seguro em que cada pessoa pode partilhar tanto ou tão pouco quanto desejar sobre a sua experiência.

Possíveis questões para reflexão:

- Como te sentiste ao longo da atividade?
- Como foi experienciar o papel que tiveste?
- Como foi falar sobre outra pessoa?
- Como foi ouvir outras pessoas falar sobre ti?
- O que tornou uma mensagem mais poderosa?
- O que mudou quando a mensagem foi apresentada como “notícia”?
- Que papel achas que teve maior influência sobre a mensagem?
- Qual é a diferença entre a intenção de quem envia uma mensagem e a forma como a mensagem é recebida?
- O que descobriste sobre a forma como comunicas com os outros?
- O que poderias fazer de forma diferente quando ouves ou partilhas informação sobre outra pessoa?
- Que emoção ou ideia levas contigo desta atividade?

O facilitador conclui salientando que a mesma mensagem pode ser experienciada de forma diferente consoante a posição a partir da qual a percebemos. As palavras não se limitam a transmitir informação; podem também influenciar emoções, relações e a forma como uma pessoa se vê a si própria. Explorar situações “através de diferentes olhares” pode ajudar-nos a tornar-nos mais conscientes do impacto da nossa comunicação e a escolher formas de nos relacionarmos com os outros assentes no respeito, na empatia e no cuidado.

VOZES DA CIDADE

Duração: 60 minutos

Participantes: 8

Materiais necessários: balões, notas Post-it, marcadores, uma folha grande de papel branco, campainha, giz colorido ou fita adesiva, cronómetro, elementos da natureza ou outros objetos disponíveis para criar um percurso de obstáculos (pedras, ramos, cadeiras, etc.)

Objetivos:

- Desenvolver a ligação entre os participantes e reforçar o sentimento de pertença ao grupo.
- Aumentar a consciência do próprio corpo, dos pensamentos e das emoções.
- Desenvolver a atenção ao ambiente envolvente, reparando em estímulos sensoriais como cheiros, cores, vento, luz solar ou contacto com o chão.
- Explorar formas pessoais de autorregulação, de acalmar e de gerir a ansiedade.
- Desenvolver confiança, cooperação e apoio mútuo em situações que envolvam desafios ou elementos imprevisíveis.
- Expressar emoções de forma simbólica e criativa através do movimento, da postura corporal, do jogo de papéis e da criação coletiva.
- Identificar recursos pessoais e relacionais que possam ser utilizados em situações de desconforto, tensão ou stress.

Descrição da Atividade:

Aquecimento

Os participantes e os facilitadores ficam de pé em círculo, virados para o centro.

O facilitador convida os participantes a exprimirem, numa só palavra, como se sentem naquele momento. A campanha assinala o início do exercício e a partilha prossegue no sentido dos ponteiros do relógio até que todos tenham dito uma palavra.

Depois, o facilitador convida os participantes a fechar os olhos e a concentrar-se na sua voz, permitindo que a imaginação vá criando gradualmente o espaço descrito.

O facilitador orienta o seguinte exercício de imaginação guiada: *“Imagina que estás a caminhar por uma cidade. Durante alguns momentos, permite-te fazer parte desta cidade. Repara nos cheiros, no vento, no sol na tua pele, nas pessoas à tua volta, nas pedras debaixo dos teus pés, nos edifícios, nas estátuas e nos animais que consegues ouvir ou ver. Imagina também os elementos que não consegues ver, mas sabes que estão algures na cidade: talvez animais a descansar, a alimentar-se ou até a observar-te. Permanece com esta imagem durante alguns momentos. Agora abre os olhos e acompanha os nossos movimentos.”*

Os participantes abrem os olhos e acompanham os movimentos propostos pelos facilitadores. Fazem exercícios suaves de alongamento e ativação de diferentes partes do corpo, prestando atenção à respiração, às sensações corporais e ao movimento.

Gradualmente, o facilitador convida-os a transformar os seus movimentos em representações de elementos da cidade: uma árvore, um pássaro, uma pedra, o vento, um edifício ou qualquer outro elemento de que se recordem do exercício de imaginação guiada.

Através do movimento, os participantes ativam o corpo, trazem a atenção para o momento presente e exploram a ligação entre o próprio corpo e o espaço envolvente.

Atividade Principal

1. Atravessar a Cidade

Os facilitadores criam um percurso no espaço da atividade utilizando giz colorido ou fita adesiva, juntamente com vários objetos disponíveis, como pedras, ramos, cadeiras ou outros elementos que possam servir de obstáculos.

Para formar os grupos, dois voluntários são convidados a escolher, cada um, um animal que tenham imaginado no exercício anterior. Os restantes participantes escolhem um dos dois animais, formando assim dois grupos.

Os participantes colocam-se em duas filas paralelas e formam pares com a pessoa que está à sua frente, resultando em quatro pares.

O facilitador introduz a situação simbólica: *“Imagina que encontraste na cidade um amigo muito ansioso. Queres ajudá-lo a atravessar a cidade sem o deixar sozinho, permanecendo ao seu lado e protegendo-o de possíveis perigos e situações imprevisíveis que possa encontrar.”*

Para representar esta situação, cada par recebe um balão. Os participantes têm de manter o balão entre os seus corpos sem usar as mãos. Podem decidir em conjunto onde o colocar: entre as testas, os ombros, os abdomens ou noutra posição que lhes permita deslocar-se.

Antes de iniciar o percurso, cada par dispõe de cerca de dois minutos para escolher a posição do balão, encontrar uma forma de impedir que caia, observar o percurso e os obstáculos e desenvolver uma estratégia para se moverem em conjunto.

Ao sinal do facilitador, os pares começam a percorrer o trajeto. O objetivo é ultrapassarem os obstáculos em conjunto sem deixarem cair o balão e sem lhe tocarem com as mãos.

O facilitador encoraja os participantes a observar o que acontece na relação ao longo do percurso: quem define o ritmo, como comunicam com poucas ou nenhuma palavras, quando sentem necessidade de abrandar, como reagem quando surge um obstáculo e o que os ajuda a manter-se ligados.

No final do percurso, o facilitador pode colocar algumas perguntas breves:

“O que vos ajudou a manter-se ligados?”

“O que fizeram quando surgiu um obstáculo?”

“Como foi depender do ritmo e dos movimentos de outra pessoa?”

O facilitador pode salientar a dimensão simbólica do exercício: o percurso pode representar dificuldades e situações imprevisíveis encontradas na vida, enquanto o balão pode representar a ligação, a confiança e o apoio emocional entre duas pessoas.

2. Estátuas de Emoção

O facilitador volta a dirigir a atenção dos participantes para a imagem da cidade:

“Enquanto caminhavam pela cidade, repararam em várias estátuas. Agora imaginem que vocês próprios se transformam numa dessas estátuas.”

Cada participante escolhe uma emoção que esteja a sentir naquele momento e cria, através da postura corporal, uma estátua que represente essa emoção. Os participantes dispõem de alguns instantes para se fixarem na posição e repararem em como essa emoção se manifesta no corpo.

O par do exercício anterior observa a estátua, prestando atenção à postura, à expressão e à posição do corpo, e depois tenta reproduzi-la com a maior precisão possível.

Depois de ambos os participantes terem experienciado os papéis de estátua e observador, há um breve momento de partilha.

O facilitador pode perguntar:

“Como foi dar uma forma corporal à tua emoção?”

“Como foi ver outra pessoa reproduzir a tua postura?”

“Descobriste algo de novo sobre a emoção que escolheste?”

3. A Voz da Cidade e Criação Coletiva

Os participantes são divididos em dois grupos.

O facilitador convida-os a refletir individualmente sobre a pergunta: *“Se esta cidade pudesse falar, o que diria sobre ti?”*

Cada participante recebe uma nota Post-it e escreve uma palavra que responda intuitivamente a esta pergunta.

Os membros de cada grupo juntam todas as notas Post-it e leem as palavras recolhidas. Usando essas palavras, o grupo cria um pequeno poema coletivo escrito a partir da perspetiva da “voz da cidade”. O poema deve incluir todas as palavras escritas pelos participantes nas suas notas Post-it.

Depois de concluído o poema, os participantes escrevem-no numa folha grande de papel branco e colocam as notas Post-it à volta, criando uma obra coletiva. Cada grupo lê o seu poema em voz alta para os restantes.

O facilitador pode convidar os participantes a reparar no que surge quando palavras individuais são reunidas numa história partilhada e em como diferentes experiências podem tornar-se parte da mesma “voz” do grupo.

Reflexão

No final da atividade, os participantes são convidados a sentar-se em círculo.

O facilitador toca a campainha e convida cada participante, um de cada vez, a exprimir numa só palavra como se sente naquele momento, retomando o mesmo exercício utilizado no início da atividade.

Possíveis questões para reflexão:

- Como te sentes agora em comparação com o início da atividade?
- O que descobriste sobre ti próprio?
- Que momento da atividade teve maior impacto em ti?
- O que te ajudou a sentir-te mais calmo ou mais ligado?
- Como foi, para ti, oferecer apoio a outra pessoa?
- Como foi receber apoio?
- O que reparaste sobre a forma como o teu corpo reage quando surge um obstáculo ou uma situação imprevisível?
- O que te ajudou a manter a ligação com o teu par durante o percurso?
- Que recurso descoberto hoje poderias utilizar numa situação em que te sintas ansioso ou tenso?
- Se pudesses levar contigo uma coisa desta experiência, qual seria?

O facilitador conclui salientando que cada pessoa pode descobrir as suas próprias formas de regressar a um estado de calma e conexão. Prestar atenção ao corpo e ao ambiente envolvente, ao movimento, às relações com os outros e à possibilidade de pedir ou receber apoio pode tornar-se um recurso importante em momentos de desconforto ou ansiedade. Tal

Stage your **Confidence**

como no percurso explorado durante a atividade, as dificuldades podem tornar-se mais fáceis de atravessar quando nos mantemos atentos às nossas próprias necessidades, ajustamos o nosso ritmo e nos permitimos receber apoio dos outros.

DA PERCEÇÃO À CONEXÃO

Duração: 60 minutos

Participantes: 6–20

Materiais necessários: cartas visuais (Dixit ou outras imagens sugestivas), um novelo de lã/fio, coluna de som para música

Objetivos:

- Construir confiança entre os participantes e criar um ambiente seguro em que se sintam confortáveis para se expressarem de forma autêntica e confiarem uns nos outros.
- Incentivar a introspeção e a autorreflexão através da exploração dos próprios pensamentos, percepções, reações e emoções.
- Desenvolver a empatia e a capacidade de observar situações a partir das perspetivas de outras pessoas.
- Aumentar a consciência emocional e a capacidade de expressar e regular emoções.
- Explorar as diferenças entre a forma como nos percebemos e a forma como somos percebidos pelos outros.
- Desenvolver a ligação, a valorização mútua e o sentimento de pertença ao grupo.

Descrição da Atividade:

Aquecimento

Os participantes são convidados a sentar-se em círculo. O facilitador pede-lhes que pensem nas cores dos edifícios, das ruas ou de outros elementos em que tenham reparado hoje ou durante a semana e que escolham mentalmente uma cor que represente melhor a forma como se sentem naquele momento. Por enquanto, a cor escolhida permanece privada e não é partilhada com os outros.

Em seguida, os participantes são convidados a levantar-se e a deslocar-se livremente pelo espaço da atividade. Enquanto se movem, o facilitador encoraja-os a observar os outros e a associar intuitivamente cada pessoa a uma cor que reflita a forma como a percebem naquele momento.

O facilitador pode introduzir o exercício da seguinte forma: *“Olhem para as pessoas à vossa volta sem tentarem analisar demasiado. Se cada uma delas fosse uma cor, que cor associariam a cada pessoa? Deixem surgir a primeira impressão e reparem no que essa cor vos comunica.”*

Após alguns minutos de movimento, os participantes formam pares. À vez, cada pessoa diz ao seu par que cor lhe associou e explica brevemente o que a levou a escolher essa cor. O facilitador encoraja os participantes a expressar as suas observações de forma respeitosa e sem julgamentos.

Os participantes são convidados a explorar não apenas o que observam exteriormente, mas também o que a cor poderá simbolizar em relação ao estado interior do seu par.

Por exemplo, o facilitador pode dizer: *“Não tentem adivinhar o que a outra pessoa está a sentir. Digam apenas o que esta cor vos comunica e deixem que a outra pessoa decida que significado isso tem para ela.”*

Depois de cada participante receber o feedback do seu par, o facilitador convida-o a regressar mentalmente à cor que escolheu para si no início.

Os participantes refletem individualmente: *“A cor que escolheste no início ainda te representa? Mudou alguma coisa depois de ouvires como outra pessoa te percecionou? Existe alguma ligação entre a tua própria cor e a cor que o teu par te associou?”*

No final do aquecimento, há uma breve partilha em grupo. Os participantes podem falar sobre como foi serem “vistos” por outra pessoa, o que os surpreendeu e se o exercício alterou de alguma forma a maneira como se percecionam.

Atividade Principal

1. A História das Emoções

O facilitador coloca várias cartas visuais viradas para cima no chão. Os participantes são convidados a caminhar entre as imagens e a escolher a carta com que se sentem mais ligados naquele momento.

O facilitador pode introduzir a escolha da seguinte forma: *“Olhem para as imagens sem procurarem necessariamente uma que seja bonita ou fácil de explicar. Escolham a imagem que mais vos atrai ou que parece dizer algo sobre vocês neste momento.”*

Depois de cada participante escolher uma imagem, formam-se pequenos grupos de acordo com o número total de participantes. Em cada grupo, cada pessoa observa a carta que selecionou e escolhe um símbolo, personagem, objeto ou pormenor da imagem que lhe chame a atenção.

Os participantes apresentam, à vez, o símbolo que escolheram, sem terem de explicar em pormenor por que razão o selecionaram.

Em seguida, o grupo recebe a tarefa de criar em conjunto uma história que inclua todos os símbolos selecionados pelos seus membros. A história pode ser realista, imaginária, simbólica ou fantástica. O que importa é que cada símbolo tenha um lugar na história e que cada participante contribua para a sua criação.

Depois de concluída a história, cada grupo apresenta-a aos restantes participantes.

Em seguida, os membros regressam aos seus grupos e refletem sobre a experiência.

O facilitador pode sugerir questões como: *“Como foi ver o teu símbolo tornar-se parte de uma história partilhada? Que emoções surgiram enquanto criavam a história? Houve algo na história que te surpreendeu? Sentiste que a história do grupo também dizia algo sobre ti?”*

2. Estátuas Musicais e Espelhamento

Os participantes são convidados a levantar-se e a deslocar-se livremente pelo espaço enquanto ouvem a música. O facilitador encoraja-os a deixar que o corpo responda espontaneamente à música, sem tentarem dançar de uma forma específica.

Enquanto se movem, os participantes são convidados a reparar nas posturas, movimentos ou gestos que surgem naturalmente.

O facilitador explica: *“Deixa o teu corpo sentir a música. Não precisas de criar um movimento bonito ou correto. Repara simplesmente no que o teu corpo quer fazer.”*

Quando a música para, cada participante fica imóvel numa postura ou gesto.

Stage your Confidence

Ao sinal do facilitador, cada pessoa olha à sua volta, escolhe outro participante e reproduz a postura ou o gesto dessa pessoa com a maior precisão possível, num exercício de espelhamento não verbal.

Os participantes são encorajados não apenas a copiar a posição exterior, mas também a reparar nas sensações e emoções que surgem quando assumem a postura da outra pessoa.

O facilitador pode dizer: *“Enquanto reproduzes a postura da outra pessoa, repara no que muda no teu corpo. O que sentes? Que emoção poderá existir nesta posição? Não tentes encontrar a resposta certa; observa simplesmente a experiência.”*

A música recomeça e o exercício é repetido várias vezes, para que os participantes tenham oportunidade de espelhar diferentes pessoas.

No final, o facilitador pode colocar algumas perguntas breves: *“Como foi assumir a postura de outra pessoa? Sentiste algo de diferente quando reproduziste o gesto de alguém? Como foi ver outra pessoa a espelhar-te?”*

Reflexão

Os participantes são convidados a sentar-se ou a ficar de pé em círculo, de modo a que todos se possam ver.

O facilitador apresenta um novelo de lã e explica que este representará simbolicamente as ligações invisíveis que se criam entre as pessoas: confiança, empatia, apoio, valorização e experiências partilhadas.

O facilitador inicia o exercício segurando a ponta do fio e dirigindo uma mensagem positiva ou significativa a um participante. A mensagem pode expressar valorização, algo observado durante a atividade ou um sentimento de ligação, por exemplo: *“Dou-te o fio porque gostei da forma como escutaste o grupo.”* ou *“Senti-me ligado a ti quando trabalhámos em conjunto.”*

O facilitador mantém a ponta do fio na mão e passa o novelo a essa pessoa.

O participante que recebe o novelo mantém na mão uma parte do fio, escolhe outra pessoa do grupo e partilha um sentimento, uma mensagem de valorização ou uma ligação que tenha

notado. Depois, passa-lhe o novelo, continuando a segurar a sua parte do fio. O exercício prossegue até que todos os participantes tenham recebido o novelo pelo menos uma vez.

Gradualmente, forma-se uma teia visível de fios no centro do círculo.

O facilitador convida o grupo a observar a teia durante alguns momentos e a reparar no símbolo que ela cria.

Pode perguntar: *“O que veem quando olham para esta teia? O que acham que ela representa para o grupo? O que acontece à teia se uma pessoa mexer o fio? O que nos diz isto sobre a forma como influenciámos as relações dentro de um grupo?”*

No final, o fio é pousado suavemente ou libertado gradualmente, e os participantes regressam ao círculo. Cada pessoa é convidada a exprimir, numa palavra ou numa frase curta, o que leva consigo da experiência.

O facilitador conclui salientando que a forma como nos vemos e a forma como os outros nos veem nem sempre coincidem, e que juntar estas diferentes perspetivas pode criar novos significados. Quando escutamos sem julgar, procuramos ver a partir da perspetiva de outra pessoa e expressamos valorização de forma autêntica, podemos construir relações assentes na confiança, na empatia e na conexão.

VIAGEM ATRAVÉS DO STRESS: TESTEMUNHO, ESPELHAMENTO E RECURSOS

Duração: 60 minutos

Participantes: 12–20

Materiais necessários: coluna de som, música, campainha ou temporizador, flipchart ou quadro, marcadores, mochila/saco, espaço aberto suficiente para movimento, folhas com perguntas para trabalho a pares

Objetivos:

- Explorar o stress através do movimento, do jogo de papéis, da improvisação e da reflexão.
- Aumentar a consciência das situações de stress, das manifestações corporais do stress e das emoções associadas.
- Desenvolver a empatia e a capacidade de observar uma experiência a partir da perspectiva de outra pessoa, através da escuta, do espelhamento e da inversão de papéis.
- Desenvolver a capacidade de escutar a experiência de outra pessoa sem interromper, julgar ou oferecer soluções.
- Reforçar a ligação entre os membros do grupo e promover um sentimento de apoio mútuo.
- Identificar recursos pessoais e relacionais que possam contribuir para lidar com o stress.

Descrição da Atividade:

Aquecimento

Os participantes são convidados a sentar-se em círculo. O facilitador introduz o tema da atividade:

“Hoje vamos fazer uma viagem através do stress e explorar diferentes formas como o experienciamos e lidamos com ele. Mas antes de qualquer viagem, precisamos de alguma preparação.”

O facilitador põe música e convida os participantes a levantar-se. Um de cada vez, cada pessoa faz um movimento ou gesto que expresse como se sente ao preparar-se para esta viagem.

Depois de cada gesto, todo o grupo o reproduz como se fosse um espelho. O participante não precisa de explicar o significado do seu movimento. O grupo observa-o e reproduz com a maior precisão possível, dando a cada pessoa a experiência de ser vista e espelhada pelos outros.

O exercício continua até todos os participantes terem proposto um movimento e o grupo o ter espelhado.

No final, o facilitador para a música e faz uma breve verificação: *“Como se sentem agora? Estão prontos para começar a viagem?”*

Atividade Principal

1. A Viagem a Pares

O facilitador convida os participantes a olhar à sua volta e a escolher alguém que será o seu par nesta etapa da viagem. Em cada par, os participantes decidem quem será **A** e quem será **B**.

Os pares são convidados a caminhar no exterior ou pelo espaço disponível. Em diferentes pontos do percurso são colocadas folhas com perguntas sobre a experiência do stress. Os pares descobrem-nas à medida que caminham e usam-nas como ponto de partida para o diálogo.

O facilitador explica as regras: *“Na primeira parte, a pessoa A faz as perguntas e a pessoa B responde. A escuta sem interromper, sem fazer perguntas adicionais e sem dar conselhos ou soluções. O seu papel é simplesmente estar presente e escutar.”*

As perguntas sugeridas são: *“Em que situações te sentes stressado ou ansioso? Consegues descrever a situação mais recente deste tipo? O que aconteceu? Como reagiu o teu corpo? O que sentiste?”*

Após cerca de seis minutos, o facilitador toca a campainha. Os papéis invertem-se: B faz as mesmas perguntas e A responde. B escuta sem interromper, sem dar conselhos e sem fazer perguntas adicionais.

Ao fim de mais seis minutos, a campainha assinala o fim do diálogo e os participantes regressam ao espaço comum.

2. Espelhar a Experiência do Stress

Nesta etapa, as experiências partilhadas a pares são exploradas através da inversão de papéis, da expressão corporal e da improvisação. O facilitador recorda aos participantes que o objetivo não é interpretar nem analisar a experiência do par, mas tentar observar a situação a partir da sua perspetiva, com base no que ouviram durante o diálogo.

Situações de Stress

Os participantes A são convidados a entrar no espaço de ação, enquanto os participantes B permanecem como observadores.

O facilitador dá a seguinte instrução: *“Ouviste a história do teu par. Agora convido-te, durante alguns momentos, a assumir o seu papel. Já não és tu; és o teu par. Sem falar, utiliza movimento, postura e gestos para representar as situações de que ele te falou.”*

Os participantes começam a improvisar simultaneamente, sem palavras. Após alguns momentos, o facilitador diz *“Parem!”* ou *“Congela!”*, e os participantes ficam imóveis.

Pergunta-se aos observadores: *“Que tipos de situações de stress repararam?”*

O facilitador escreve no flipchart as palavras-chave identificadas pelo grupo.

O Corpo e o Stress

Os participantes A continuam nos papéis dos seus pares.

O facilitador dá-lhes uma nova instrução: *“Continuem no papel. Desta vez, deixem o corpo mostrar como o stress se manifesta. Que aspeto tem o stress no corpo?”*

Os participantes exploram silenciosamente diferentes posturas, gestos e movimentos.

Após alguns momentos, o facilitador volta a interromper a ação e pergunta aos observadores:

“Que manifestações corporais do stress repararam?”

As respostas são escritas no flipchart.

Depois de concluírem esta sequência, os participantes A saem dos seus papéis. O facilitador pode apoiar o processo de saída do papel através de um gesto simples: sacudir o corpo, dizer o próprio nome e respirar fundo.

Emoções e Voz

Os papéis são trocados. Os participantes B entram no espaço de ação, enquanto os participantes A passam a observadores.

O facilitador explica: *“Agora é a vossa vez de assumir o papel do vosso par. Desta vez, podem também usar palavras. Deem voz às emoções e aos pensamentos da pessoa que está a experienciar a situação de stress.”*

Os participantes improvisam simultaneamente, usando o corpo e a voz para expressar as emoções e os pensamentos associados à situação.

Após alguns momentos, o facilitador diz: *“Congela!”*

Pergunta-se aos observadores: *“Que emoções repararam ou ouviram? Que pensamentos surgiram nestas situações?”*

O facilitador escreve no flipchart as respostas relevantes.

A Viagem Partilhada

Os participantes B são convidados a continuar a cena uma última vez.

O facilitador introduz uma nova perspetiva: *“Agora já não estão sozinhos. Estão com outras pessoas que também carregam o seu próprio stress. Deixem a cena transformar-se numa viagem partilhada.”*

Os participantes deixam a ação desenvolver-se livremente, reparando em como a postura, o movimento e as relações entre as personagens mudam quando a experiência do stress deixa de ser vivida individualmente.

Após alguns momentos, o facilitador interrompe a cena e convida os observadores a olhar para a imagem criada: *“Se aquilo que estão a ver agora fosse uma viagem, que tipo de viagem seria? Como completariam a frase: ‘É uma viagem de...’?”*

O facilitador escreve as palavras-chave no flipchart.

No final, os participantes B saem dos seus papéis, regressando simbolicamente às suas próprias identidades ao dizerem os seus nomes, moverem o corpo e fazerem uma respiração consciente.

Breve Reflexão sobre a Inversão de Papéis

Os participantes reúnem-se em círculo para refletir sobre a experiência.

O facilitador pode perguntar: *“Como foi assumir o papel de outra pessoa? Como foi ver a tua própria história representada por outra pessoa? O que reparaste ou compreendeste de forma diferente quando observaste a experiência a partir de outra perspetiva?”*

3. A Mochila dos Recursos

O facilitador coloca uma mochila ou um saco no centro do círculo e introduz a etapa final da viagem: *“Quando atravessamos períodos de stress, não precisamos apenas de compreender o que nos está a acontecer. Também precisamos de recursos que nos ajudem a continuar a viagem.”*

Os participantes são convidados a imaginar que seguram nas mãos um recurso de que precisariam numa situação de stress. Pode ser, por exemplo, calma, coragem, força, esperança, apoio, paciência, confiança, limites saudáveis ou qualquer outro recurso que seja importante para eles.

Um a um, cada participante nomeia o recurso que segura simbolicamente e oferece-o à pessoa ao seu lado.

Por exemplo: *“Tenho calma nas minhas mãos e ofereço-ta.”*

A pessoa que recebe o recurso aceita-o simbolicamente e depois oferece o seu próprio recurso ao participante seguinte.

Depois de concluído o círculo, o facilitador salienta: *“O recurso que foste capaz de oferecer a outra pessoa também existe, de alguma forma, dentro de ti. Aquilo que ofereces a alguém também pode tornar-se uma dádiva para ti próprio.”*

Para encerrar esta parte da atividade, os participantes formam um círculo e aproximam as pontas dos dedos ou as mãos do centro. Um a um, cada pessoa diz o seu nome, enquanto o

grupo imagina que todos os recursos, experiências e energia criados em conjunto são simbolicamente colocados dentro da mochila no centro do círculo.

A mochila torna-se assim um símbolo dos recursos pessoais e coletivos que os participantes podem levar consigo nas suas próprias “viagens” através de situações difíceis.

Reflexão

No final, os participantes permanecem em círculo e são convidados a olhar para toda a experiência como uma viagem que começou com a identificação do stress, continuou através do corpo, das emoções e da perspetiva de outra pessoa e terminou com a descoberta de recursos pessoais e relacionais.

O facilitador pode perguntar:

- O que te surpreendeu durante esta atividade?
- O que descobriste sobre a forma como experiencias o stress?
- O que reparaste sobre a ligação entre situações de stress, o teu corpo, os pensamentos e as emoções?
- Como foi ver a tua própria experiência representada por outra pessoa?
- O que descobriste quando assumiste o papel do teu par?
- O que mudou quando a experiência individual se transformou numa “viagem partilhada”?
- Que recursos pessoais identificaste?
- Que recursos podes receber através das tuas relações com os outros?
- O que poderias usar desta experiência num futuro momento de stress?
- O que levas contigo da viagem de hoje?

O facilitador conclui salientando que o stress pode ser experienciado de forma diferente por cada pessoa e pode manifestar-se através de diferentes situações, pensamentos, emoções e reações corporais. À medida que nos tornamos mais conscientes destas manifestações, conseguimos identificar mais facilmente aquilo de que precisamos para nos regularmos e lidarmos com situações difíceis. Ao mesmo tempo, a viagem através do stress não tem de ser sempre solitária: a empatia, a escuta, a conexão e o apoio dos outros podem tornar-se recursos importantes a par dos nossos próprios recursos internos.

A CAPA DA INVISIBILIDADE

Duração: 60 minutos

Participantes: 8 participantes, divididos em 2 grupos de 4

Materiais necessários: letras de puzzle, um lenço que representa a “Capa da Invisibilidade”, mantas, coluna de som e música ambiente

Objetivos:

- Aumentar a autoconsciência, explorando a forma como os participantes se percebem e como são percebidos pelos outros.
- Identificar e valorizar forças e recursos pessoais através do feedback positivo recebido do grupo.
- Desenvolver a empatia e a capacidade de reconhecer e valorizar os pontos fortes dos outros.
- Reforçar a coesão do grupo e o sentimento de pertença através de experiências assentes na cooperação, na confiança e na valorização mútua.
- Desenvolver a comunicação não verbal e a capacidade de expressão para além das barreiras linguísticas.
- Criar um espaço seguro em que os participantes possam dar e receber feedback positivo e autêntico.

Descrição da Atividade:

Aquecimento

O facilitador espalha várias letras de puzzle pelo chão e convida os participantes a deslocarem-se pelo espaço e a observá-las. Cada participante é convidado a escolher uma letra que tenha um significado pessoal. Pode ser a primeira letra do seu nome ou a primeira letra de uma palavra que expresse como se sente naquele momento.

O facilitador pode dizer: *“Olhem para as letras e escolham uma que vos represente neste momento. Pode ser a primeira letra do vosso nome ou o início de uma palavra que diga algo sobre a forma como se sentem agora.”*

Depois de todos escolherem uma letra, o facilitador põe música e convida os participantes a deslocarem-se livremente pelo espaço, levando a sua letra consigo. Quando a música para, cada participante pensa numa palavra que comece pela letra escolhida e exprime-a através de uma postura, gesto ou movimento, sem falar.

Os outros observam a expressão não verbal. O participante que criou a postura escolhe então alguém do grupo e convida essa pessoa a dizer o que acha que a postura exprime ou como imagina que aquela pessoa se sente naquele momento.

O exercício pode ser repetido várias vezes, dando aos participantes a oportunidade de explorar diferentes formas de expressão não verbal e de reparar na diferença entre a intenção da pessoa que comunica uma mensagem e a perceção da pessoa que a recebe.

Em seguida, o facilitador propõe ao grupo um desafio de cooperação. Os oito participantes têm de usar as letras que escolheram para criar uma palavra ou uma combinação de letras que tenha significado para o grupo.

O desafio é não poderem falar. Os participantes têm de encontrar uma forma de comunicar e tomar decisões utilizando apenas contacto visual, gestos, posicionamento no espaço e movimento.

Depois de concluída a tarefa, o facilitador orienta uma breve reflexão: *“Como foi trabalhar em conjunto sem falar? Como conseguiram compreender-se? O que vos ajudou a cooperar? O que foi mais difícil quando não podiam usar palavras?”*

O facilitador pode salientar que a comunicação e a ligação não dependem exclusivamente da linguagem verbal. O contacto visual, a postura, os gestos, a atenção aos outros e a disponibilidade para nos adaptarmos podem ser formas importantes de comunicação.

Atividade Principal

1. A Lenda da Capa da Invisibilidade

Os participantes são convidados a sentar-se em círculo. O facilitador apresenta o lenço que será utilizado durante o exercício e introduz simbolicamente a “Capa da Invisibilidade”.

O facilitador pode dizer: *“Esta é a Capa da Invisibilidade. Diz a lenda que, quando a vestes, ficas invisível para o mundo à tua volta durante alguns momentos, enquanto aquilo que há de valioso dentro de ti se torna mais visível para os outros.”*

O facilitador explica que o exercício dará aos participantes a oportunidade de ouvir como os outros os veem, sem precisarem de responder, explicar ou comentar.

O foco está exclusivamente na identificação e expressão de forças, recursos, comportamentos positivos ou contributos que tenham sido observados no grupo.

2. Formação dos Grupos

Os participantes são divididos em dois grupos de quatro. Para formar os grupos, podem ser-lhes atribuídos números de 1 a 8, ficando os números pares num grupo e os ímpares no outro.

Cada grupo realiza o exercício à vez, para que todos os participantes tenham a oportunidade de experienciar o papel de protagonista.

O facilitador recorda aos participantes várias regras: *“Vamos falar apenas de coisas positivas que tenhamos notado ou experienciado em relação a esta pessoa. Falaremos dela na terceira pessoa, como se, durante alguns momentos, não nos pudesse ouvir. Não interpretamos, não analisamos e não damos conselhos. Limitamo-nos a expressar aquilo que apreciamos ou as forças e recursos que observámos.”*

3. O Ritual da Invisibilidade

Um participante de cada grupo torna-se o “protagonista”. O participante senta-se confortavelmente e o facilitador coloca-lhe o lenço sobre os ombros, como uma capa. Se o participante se sentir confortável, pode também ser usada uma manta para reforçar simbolicamente a experiência de se retirar da interação e simplesmente escutar.

O facilitador diz: *“Agora estás invisível durante alguns momentos. Não precisas de falar e não precisas de responder ao que ouves. Limita-te a escutar. Permite-te ouvir aquilo que os outros observaram e valorizaram em ti.”*

O protagonista permanece em silêncio e escuta.

4. Falar Positivamente sobre a Outra Pessoa

Os outros três membros do grupo começam a falar sobre o protagonista na terceira pessoa, como se ele não estivesse presente. Os participantes são encorajados a referir aspetos concretos que tenham observado durante as atividades partilhadas.

Por exemplo: *“Gosto da forma como a Maria escuta os outros. Reparei que traz uma sensação de calma ao grupo. Gosto da forma como encoraja os outros a participar. Acho que uma das suas forças é ter coragem para experimentar coisas novas.”*

O facilitador deixa tempo suficiente para que cada membro do grupo partilhe pelo menos uma mensagem positiva.

Durante esse período, o protagonista não responde nem comenta. O seu papel é simplesmente escutar e reparar nos pensamentos, emoções ou reações que surgem ao ouvir como é percebido pelos outros.

5. O Regresso

Depois de os membros do grupo terminarem, o facilitador retira simbolicamente a capa dos ombros do protagonista e diz: *“Bem-vindo de volta! Estás novamente visível.”*

O participante pode dispor de alguns instantes para refletir antes de falar.

O facilitador pode perguntar: *“Como é regressar ao grupo depois de ouvires estas mensagens?”*

O protagonista não precisa de responder imediatamente nem de comentar cada afirmação que ouviu.

O exercício continua até que todos os membros do grupo tenham experienciado o papel de protagonista e recebido a “Capa da Invisibilidade”.

Reflexão

Depois de concluído o exercício, todos os participantes regressam ao círculo.

O facilitador cria um breve momento de silêncio e convida os participantes a recordar a experiência, as mensagens que receberam e as forças que ouviram os outros identificar neles.

A reflexão pode ser orientada por questões como:

- Como foi estar “invisível” e ouvir os outros falar sobre ti?
- Como foi não poderes responder nem explicar, mas simplesmente escutar?
- Como te sentiste ao ouvir coisas positivas sobre ti?

Stage your Confidence

- Houve alguma força mencionada pelos outros que antes não reconhecesses facilmente em ti próprio?
- O que mais te surpreendeu?
- Como foi identificar e expressar os pontos fortes dos outros?
- O que descobriste sobre a forma como vês as outras pessoas?
- O que descobriste sobre a forma como os outros te veem?
- Que força que ouviste hoje gostarias de recordar mais vezes?

Cada participante aponta para alguém próximo ou vira-se para essa pessoa e tenta recordar uma das forças que foram mencionadas sobre ela durante o exercício.

A pessoa confirma ou acrescenta algo, se necessário. O exercício continua até que cada participante tenha ouvido pelo menos uma das suas forças ser repetida.

Em seguida, o facilitador convida cada pessoa a escolher, entre as mensagens que ouviu, uma força que gostaria de levar simbolicamente consigo.

Ritual de Encerramento

O facilitador convida os participantes a imaginar que seguram na mão a força que escolheram.

Em seguida, o facilitador diz: *“Escolhe uma das forças que ouviste hoje e que gostarias de levar contigo. Imagina que a colocas no bolso, num lugar onde a possas guardar e a que possas regressar sempre que precisares.”*

Os participantes fazem simbolicamente o gesto de colocar a força no bolso.

O facilitador conclui: *“A capa regressa agora à sua história, mas as forças que os outros viram em ti permanecem. Por vezes, precisamos do olhar dos outros para nos ajudar a ver com maior clareza os recursos que já existem dentro de nós.”*

A atividade termina com uma última ronda no círculo, em que cada participante pode dizer, numa só palavra, a força que escolheu levar consigo.

PARTE II – TÉCNICAS DE PSICODRAMA NO TRABALHO COM JOVENS

1. DUPLO

A **técnica do duplo** é utilizada para **ajudar uma pessoa a expressar com maior clareza as suas emoções, pensamentos ou conflitos internos**. O “duplo” é outra pessoa do grupo (ou o facilitador) que se coloca próximo do protagonista e tenta exprimir em voz alta aquilo que o protagonista poderá estar a sentir ou a pensar, mas não consegue pôr em palavras. Por outras palavras, o duplo torna-se uma “voz interior” do protagonista.

Como funciona?

- O duplo posiciona-se próximo do protagonista (por vezes, espelhando a sua postura ou o seu tom de voz).
- O duplo fala na primeira pessoa (“Eu sinto...”, “Tenho medo de que...”).
- O duplo formula hipóteses sobre as experiências interiores do protagonista.

Exemplos de exercícios:

A Testemunha Silenciosa

Os participantes trabalham a pares. Um participante assume o papel de **Protagonista** e escolhe uma situação de intensidade emocional moderada que tenha vivido durante esse dia. Recria a situação no espaço de trabalho através de gestos, postura, movimento e, se necessário, palavras, como se a situação estivesse a acontecer no momento presente.

O outro participante assume o papel de **Espelho**. Observa cuidadosamente a cena, prestando atenção aos gestos, à postura, aos movimentos e ao tom de voz, sem intervir, julgar ou interpretar.

Depois da representação, o Espelho ocupa o lugar do Protagonista e reproduz com a maior precisão possível aquilo que observou: a postura, os gestos, os movimentos e a energia do

Protagonista. O Protagonista observa a cena do exterior, tendo assim a oportunidade de observar a sua própria experiência a partir de uma perspectiva diferente.

Em seguida, o Espelho exprime a forma como percecionou o estado emocional do Protagonista na situação representada. O Protagonista identifica as emoções que efetivamente experienciou e compara a sua própria experiência com a percepção do Espelho.

O exercício termina com uma breve reflexão sobre as semelhanças e diferenças entre a forma como experienciamos as nossas próprias emoções e a forma como são percecionadas pelos outros.

O Desafio do Espelhamento

Os participantes trabalham a pares. Um participante começa no papel de **Líder**, enquanto o outro assume o papel de **Espelho**.

O Líder faz um movimento, gesto ou expressão corporal, ou diz uma palavra ou frase noutra língua. O Espelho reproduz com a maior precisão possível aquilo que observa ou ouve e exprime o que sente e pensa ao assumir os movimentos do Líder. Depois de ouvir a reflexão do Espelho, o Líder pode acrescentar, confirmar ou corrigir aquilo que o Espelho expressou. Os papéis são então invertidos e o Espelho torna-se o Líder.

O Mapa das Vozes Interiores

Um participante, no papel de **Protagonista**, partilha um dilema ou situação atual da sua vida que lhe provoque dificuldade, incerteza ou ambivalência. Em seguida, identifica as diferentes emoções, estados ou partes interiores que surgem quando pensa na situação, como medo, raiva, ansiedade, esperança ou confiança.

Para cada uma destas partes, o Protagonista cria uma postura, gesto ou movimento que a represente e escolhe um participante para se tornar o **Duplo** dessa parte interior. O

participante reproduz a expressão corporal e, a partir desse papel, exprime os pensamentos, emoções ou mensagens que acredita poderem pertencer a essa parte.

Depois de cada intervenção, o Protagonista responde à mensagem do Duplo, confirmando-a, modificando-a, completando-a ou rejeitando-a e expressando aquilo que reflete com maior precisão a sua própria experiência.

O processo continua até que as principais partes ou vozes interiores identificadas estejam representadas e tenham tido oportunidade de se expressar. No final, o Protagonista observa o conjunto das vozes interiores representadas e reflete sobre a forma como se sente naquele momento e sobre eventuais novas perspetivas que tenha descoberto em relação ao dilema inicial.

2. ESPELHAMENTO

A Técnica de Espelhamento permite a uma pessoa ver-se “de fora”, através dos outros, para tomar maior consciência do seu próprio comportamento, da forma como se expressa e de como é percecionada. Na sua forma clássica, utilizada no psicodrama, o protagonista sai da cena e observa outra pessoa que o representa e reproduz determinados aspetos do seu comportamento.

Esta técnica também pode ser utilizada como uma forma de feedback interpessoal: a pessoa escolhe um ou mais membros do grupo que “espelham” a forma como a percecionaram em geral ou durante uma atividade, um dia ou uma experiência partilhada. Podem refletir comportamentos, atitudes, forças ou outros aspetos observados, sem interpretar nem rotular a pessoa.

Tipos de Espelho:

- 1) Espelho Idealizador:** reflete a melhor e mais positiva imagem da pessoa. Destaca as suas forças, o seu potencial e as suas qualidades de forma encorajadora.
- 2) Espelho Validador:** centra-se no reconhecimento e aceitação das emoções e experiências da pessoa. Transmite compreensão, aceitação e empatia.

3) Espelho Avaliativo: fornece feedback construtivo, destacando tanto os pontos fortes como os aspetos que podem ser melhorados ou desenvolvidos.

Exemplos de exercícios:

O Espelho das Forças

Os participantes trabalham a pares. Um participante torna-se o **Protagonista**, enquanto o outro assume o papel de **Espelho**. O Protagonista partilha uma situação em que se sentiu inseguro, ansioso ou enfrentou uma dificuldade.

O Espelho escuta atentamente e depois partilha aquilo que observou, centrando-se nos recursos, forças e qualidades positivas do Protagonista que podem ser identificados na situação descrita.

O Protagonista escuta a perspetiva do Espelho e pode depois confirmar, acrescentar ou reformular o que ouviu, identificando os recursos que reconhece em si próprio, bem como quaisquer outras qualidades que considere ter usado nessa situação.

Os participantes trocam então de papéis e repetem o exercício.

O exercício termina com uma breve reflexão sobre a forma como a perspetiva de outra pessoa nos pode ajudar a identificar e valorizar recursos pessoais que, por vezes, podem ser difíceis de reconhecer por nós próprios.

Eu Vejo-te

A atividade decorre no final de um dia de trabalho ou após uma série de atividades de grupo. Um participante, no papel de **Protagonista**, escolhe dois outros membros do grupo em quem confia.

Os dois participantes descrevem, à vez, a forma como perceberam o Protagonista durante esse dia, que estados emocionais observaram e que aspetos positivos, recursos ou qualidades notaram ao longo das atividades.

O Protagonista observa e escuta a forma como é refletido pelos outros e, no final, tem oportunidade de refletir sobre aquilo que sente e pensa depois de ouvir o feedback recebido.

O exercício é repetido para que cada participante tenha a oportunidade de ser Protagonista e de se ver refletido através das perspectivas dos outros.

O Espelho Através de Imagens

São colocadas diferentes imagens no chão. Os participantes trabalham a pares e cada pessoa escolhe uma imagem que sente representar o seu par, com base na forma como o percebeu durante a atividade, ao longo do dia ou no contexto do grupo.

À vez, cada participante entrega a imagem escolhida ao seu par e explica por que razão a selecionou, oferecendo feedback direto: **“Escolhi esta imagem para ti porque hoje te vi como...”**. A pessoa que recebe o feedback escuta e, no final, pode expressar como se sentiu e o que este “reflexo” significou para si.

3. INVERSÃO DE PAPÉIS

A **inversão de papéis** permite aos jovens explorar diferentes situações sem a pressão que podem sentir na vida real. Ao representar diferentes cenários (por exemplo, apresentar-se, expressar uma opinião ou lidar com um conflito), os participantes podem praticar diferentes formas de responder num ambiente controlado, onde os erros são aceites e até encorajados como parte do processo de aprendizagem.

Contribui para a **expressão e a consciência emocional**. Os jovens que experienciam ansiedade têm muitas vezes dificuldade em expressar aquilo que sentem ou pensam. Ao assumirem diferentes papéis, podem exteriorizar essas emoções com maior facilidade, por vezes falando “a partir do papel” em vez de falarem enquanto eles próprios, o que pode proporcionar uma maior sensação de segurança.

Também **desenvolve a empatia e a compreensão no seio do grupo**. Quando os participantes assumem diferentes papéis, começam a compreender diferentes perspetivas. Este processo pode ajudar a reduzir julgamentos e a aumentar a compreensão e o apoio mútuos dentro do grupo.

Exemplos de exercícios:

Conhece-me

Os participantes formam um grupo de cerca de 10 pessoas que se encontram pela primeira vez. Deslocam-se livremente pelo espaço e são encorajados a estabelecer contacto visual uns com os outros. Ao sinal do facilitador, cada participante escolhe alguém que esteja próximo, formando assim pares.

Em seguida, os participantes caminham em conjunto, prestando atenção à linguagem corporal, às expressões, ao estilo, à atitude e à forma de interagir do seu par. Depois de um período de observação, cada participante assume, à vez, o papel do seu par e apresenta-se na primeira pessoa, com base na primeira impressão que formou dele.

O par escuta sem intervir e, depois, pode confirmar, corrigir ou acrescentar informação ao que foi apresentado. No final, os participantes saem do papel através de movimento corporal e regressam simbolicamente à sua própria identidade.

Espelha-me

Os participantes são divididos em dois grupos de quatro, trabalhando simultaneamente em diferentes zonas do espaço. Cada grupo recebe um cenário imaginário para representar, por exemplo, encontrar um extraterrestre que desconhece o comportamento humano.

Em cada grupo, os participantes assumem o papel de outro membro do grupo, tentando representá-lo tal como o percebem: a sua personalidade, atitude, postura, gestos,

movimentos, forma de falar e de interagir. Assim, o participante A assume o papel de B, B o papel de C, C o papel de D e D o papel de A.

A partir dos papéis assumidos, os participantes desenvolvem em conjunto a cena proposta, interagindo espontaneamente e mantendo, tanto quanto possível, as características da pessoa que estão a representar.

No final, os participantes saem dos seus papéis e refletem sobre a experiência: como foi verem-se representados por outra pessoa, que aspetos reconheceram na representação feita pelo outro, o que os surpreendeu e como foi assumir o papel de outro membro do grupo.

Diálogo com a Ansiedade

É colocada uma cadeira vazia no centro do espaço e os participantes são convidados a imaginar que a sua própria ansiedade está sentada nela. Podem dar-lhe uma forma, uma presença ou determinadas características.

Um de cada vez, os participantes que desejem participar sentam-se em frente à cadeira e iniciam um diálogo com a sua ansiedade, expressando pensamentos, emoções, medos, frustrações ou qualquer outra coisa que gostariam de lhe comunicar.

Em seguida, o participante troca de lugar e senta-se na cadeira da ansiedade, assumindo o seu papel. A partir desse papel, responde às mensagens expressas anteriormente e explora o que a ansiedade poderia dizer, o que está a tentar comunicar, o que quer ou do que poderá precisar.

Depois, o participante regressa à sua própria cadeira e pode continuar o diálogo com base no que descobriu através da inversão de papéis. No final, sai do papel e a experiência é seguida por uma breve reflexão sobre a forma como percebe a sua ansiedade depois do diálogo e sobre eventuais novas perspetivas que tenha descoberto.

4. JOGO DE PAPÉIS

O jogo de papéis é uma técnica utilizada no psicodrama através da qual os participantes exploram situações, relações ou experiências assumindo e representando diferentes papéis. Podem assumir o seu próprio papel, o papel de outra pessoa ou um papel simbólico, recriando situações reais ou imaginárias num ambiente seguro. Ao contrário de uma simples conversa sobre uma experiência, o jogo de papéis coloca a situação “em ação”, permitindo aos participantes experienciar diretamente pensamentos, emoções, comportamentos e formas de se relacionarem com os outros.

Em contextos educativos e de desenvolvimento pessoal, o jogo de papéis pode ser utilizado para praticar comportamentos e competências num ambiente protegido antes de os aplicar em situações da vida real. Os participantes podem experimentar diferentes formas de comunicar, expressar emoções, estabelecer limites, gerir conflitos ou lidar com situações desafiantes.

O jogo de papéis distingue-se da inversão de papéis sobretudo pelo seu objetivo e pela forma como ocorre a mudança de papel. No jogo de papéis, os participantes assumem um papel para explorar ou praticar uma determinada situação, sem necessariamente assumirem o papel de uma pessoa específica com quem têm uma relação. Por exemplo, um jovem pode representar o papel de um aluno que tem de expressar a sua opinião diante de um grupo. Na inversão de papéis, o protagonista troca especificamente de lugar e de papel com outra pessoa ou com um elemento significativo da sua cena e procura perceber e responder à situação a partir dessa posição.

Exemplos de exercícios:

Os Dois Lados de Mim

Cada participante recebe um cartão com duas características opostas, uma de cada lado. Os participantes observam as duas características e escolhem intuitivamente o lado que sentem que melhor os representa naquele momento.

Em seguida, os participantes formam grupos de quatro. Na primeira etapa, cada participante assume o papel do lado que representa a característica escolhida. A partir desses papéis, os

membros do grupo criam espontaneamente uma pequena cena e interagem entre si. Não existe um cenário previamente definido; os participantes são encorajados a utilizar a voz, o movimento, os gestos e a interação para expressar esse lado específico da forma mais autêntica possível.

Na segunda etapa, os participantes viram os cartões e assumem o papel correspondente à característica oposta. O grupo cria uma nova cena, desta vez sem utilizar palavras. Os participantes expressam esse lado exclusivamente através da postura, das expressões faciais, dos gestos, do movimento e da interação não verbal.

No final, os participantes saem dos papéis e refletem sobre a experiência: Qual dos dois lados foi mais fácil de aceder e expressar? Qual foi mais difícil? Como se sentiram em cada papel? O que descobriram sobre si próprios? Como mudou a interação com os outros consoante o lado que trouxeram para a cena?

Compreender a Ansiedade: Papéis e Contrapapéis

Os participantes são divididos em dois grupos, A e B, e formam pares constituídos por um membro de cada grupo. Cada par recebe um cartão que descreve uma situação suscetível de gerar ansiedade: falar perante um grupo grande, conhecer alguém pela primeira vez, concluir uma tarefa sob pressão ou pedir algo num restaurante.

Na primeira etapa, os participantes do Grupo A assumem o papel de uma pessoa que sente ansiedade na situação proposta, enquanto os participantes do Grupo B assumem o **contrapapel**: membros da audiência, a pessoa que está a ser conhecida pela primeira vez, a pessoa que pede a tarefa ou o empregado de mesa.

Os participantes desenvolvem espontaneamente a situação, expressando através de palavras, gestos, postura, movimento e interação tudo o que surge no papel, prestando simultaneamente atenção às próprias reações, emoções e comportamentos.

Em seguida, os papéis são trocados para que cada participante tenha a oportunidade de experimentar tanto o papel da pessoa que sente ansiedade como o contrapapel nessa situação.

No final, os participantes saem dos seus papéis e refletem sobre a experiência: Como se sentiram em cada um dos dois papéis? O que repararam no corpo, nas emoções e no comportamento? Qual dos papéis foi mais fácil ou mais difícil de experimentar? Cada participante descreve depois a sua experiência utilizando uma palavra para cada um dos dois papéis.

Do Papel Familiar ao Papel Desconhecido

São colocados no chão cartões com diferentes papéis/arquétipos. Os participantes formam grupos de seis.

Etapas 1 – O Papel Familiar: Cada participante escolhe um papel que conhece, que já experimentou ou com o qual se identifica. Com base nos papéis escolhidos, o grupo cria e apresenta uma história improvisada/espontânea.

Etapas 2 – O Papel Desconhecido: Em seguida, os participantes escolhem um papel oposto à sua forma habitual de ser ou um papel que nunca tenham experienciado. O grupo cria uma nova história improvisada em que os participantes exploram novos comportamentos, atitudes e formas de responder.

No final, os participantes refletem sobre as duas experiências: Como me senti em cada papel? O que foi diferente? Que forças descobri no novo papel? O que gostaria de retirar deste papel e integrar no meu próprio comportamento?

5. A CADEIRA VAZIA

A técnica consiste em colocar uma cadeira vazia diante do participante e convidá-lo a imaginar que nela está sentada uma pessoa ou um elemento significativo. Pode ser:

- **a sua ansiedade;**
- **uma pessoa com quem tem uma relação difícil** (por exemplo, um colega, professor ou progenitor);
- **uma parte de si próprio** (por exemplo, o “eu confiante” em oposição ao “eu ansioso”).

Em seguida, o participante é convidado a dirigir-se à cadeira vazia, expressando os seus pensamentos e emoções.

Exemplos de exercícios:

A Cadeira da Amizade

São colocadas duas cadeiras frente a frente. Os participantes imaginam que Andrei está sentado na cadeira vazia. Andrei é um rapaz que entrou recentemente na escola e gostaria de fazer amigos, mas é tímido e não sabe como se aproximar dos outros.

Um de cada vez, os participantes sentam-se na cadeira em frente a Andrei e partilham uma mensagem que acreditam poder ajudá-lo, encorajá-lo ou fazê-lo sentir-se melhor e mais aceite no novo grupo.

Depois de transmitir a mensagem, cada participante é convidado a refletir sobre como pensa que Andrei poderá sentir-se depois de a ouvir, bem como sobre os seus próprios sentimentos após ter tido a oportunidade de lhe oferecer apoio.

Os Copos das Emoções e a Cadeira Vazia

São colocados vários copos pelo espaço de trabalho, cada um associado a uma emoção diferente. Os participantes deslocam-se entre eles e pensam em memórias, pensamentos, pessoas ou situações que associam a cada emoção. Cada ideia é escrita num pequeno pedaço de papel e colocada no copo correspondente.

Em seguida, os participantes escolhem uma nota de qualquer um dos copos e leem-na. Quem desejar pode explorar a situação descrita utilizando a Técnica da Cadeira Vazia.

São colocadas duas cadeiras frente a frente. Uma representa o participante, enquanto a outra pode representar a emoção associada à situação, uma pessoa envolvida ou uma voz interior significativa. O participante dirige uma mensagem à emoção, à pessoa ou à voz interior.

Depois de transmitir a mensagem, o participante exprime aquilo em que está a pensar e descreve como se sente naquele momento.

Se o participante mudar de cadeira e assumir o papel da emoção, da pessoa ou da voz interior, respondendo a partir dessa perspetiva, está a ser utilizada a Técnica de Inversão de Papéis. Nesse caso, o participante pode trocar de papel e de cadeira várias vezes, desenvolvendo gradualmente um diálogo entre as duas perspetivas. No final, regressa ao seu próprio papel e reflete sobre as emoções que experienciou, sobre a forma como percecionou a situação a partir de diferentes perspetivas e sobre eventuais novas compreensões que tenha descoberto.

As Palavras que Nunca Disse

O participante é convidado a pensar numa pessoa perante a qual sente medo, insegurança ou dificuldade em expressar os seus pensamentos e emoções. Imagina que essa pessoa está sentada na cadeira vazia à sua frente e expressa aquilo que não conseguiu dizer numa situação da vida real.

O facilitador pode apoiar a expressão do participante com perguntas como: “O que terias gostado de lhe dizer?”, “O que precisas que essa pessoa saiba sobre ti?”, “O que terias gostado de fazer de forma diferente?” ou “O que precisarias de lhe pedir?” No final, o participante reflete sobre como se sentiu ao expressar estes pensamentos e sentimentos e sobre aquilo que poderá retirar desta experiência e utilizar numa situação futura.

6. PROJEÇÃO NO FUTURO

A **Projeção no Futuro** é uma técnica experiencial utilizada no psicodrama em que os participantes são convidados a imaginar e representar uma situação que poderá ocorrer no futuro. Em vez de se limitarem a falar sobre aquilo que esperam, receiam ou antecipam, criam e experienciam a cena “como se” estivesse a acontecer no presente. A situação pode envolver alcançar um objetivo, ultrapassar uma dificuldade, tomar uma decisão, ter uma conversa importante ou imaginar como poderá ser a sua vida após determinado período de tempo. Através dos papéis, do espaço e da ação, o futuro imaginado torna-se mais concreto e pode ser explorado a partir de diferentes perspetivas.

A técnica proporciona um espaço seguro para explorar expectativas, medos, recursos e possíveis formas de resposta antes de a situação ocorrer na vida real. Os participantes podem experimentar diferentes cenários, praticar respostas e identificar os recursos pessoais ou o apoio de que poderão necessitar para lidar com uma situação futura. A Projeção no Futuro pode, assim, ajudar a clarificar objetivos, aumentar a autoeficácia, promover a esperança e identificar passos concretos que podem ser dados no presente para avançar em direção ao futuro desejado.

Exemplos de exercícios:

Enfrentar uma Decisão Importante no Futuro

O Protagonista é convidado a escolher uma decisão importante que esteja atualmente a enfrentar e a identificar duas opções possíveis. São assinaladas duas direções no espaço de trabalho, cada uma representando um dos dois caminhos possíveis.

O Protagonista entra, à vez, em cada um dos dois futuros possíveis e explora como poderá ser a sua vida se seguir esse caminho. Os outros participantes podem tornar-se **egos auxiliares**, assumindo os papéis de pessoas significativas, possíveis consequências, emoções ou vozes interiores associadas a cada escolha.

Enquanto explora cada caminho, o Protagonista presta atenção às mudanças de postura, movimento, tom de voz, emoções e sensações corporais, reparando nas diferenças entre as duas experiências.

Depois de explorar ambas as possibilidades, o Protagonista regressa simbolicamente ao presente e reflete sobre aquilo que descobriu: que emoções e reações corporais surgiram em cada caminho, que valores ou necessidades se tornaram mais visíveis e que conflitos internos vieram à superfície.

O Meu Eu Futuro

Os participantes são convidados a fechar os olhos e a imaginar-se num momento do futuro, por exemplo daqui a cinco anos, em que se sentem confiantes, realizados e equilibrados.

Imaginam esse momento com o máximo de concretização possível: onde estão, como é a sua vida, o que estão a fazer, como se sentem, o que alcançaram e o que é importante para eles nesse futuro.

Depois da exploração individual, os participantes regressam ao presente e partilham, a pares ou em pequenos grupos, a imagem de futuro que criaram. Em seguida, identificam passos concretos, recursos ou ações que os poderão ajudar a avançar em direção a esse futuro.

No final, os participantes refletem sobre os aspetos da experiência que lhes deram esperança, confiança ou motivação e identificam um primeiro passo que podem dar no presente.

O Futuro que te Escolheu

Os participantes são convidados a imaginar um lugar familiar e tranquilo onde estão sentados com uma chávena de chá ou café à sua frente. Reparam no ambiente, na atmosfera e no próprio corpo, permanecendo nesta imagem durante alguns momentos.

A certa altura, surge nesse espaço uma personagem vinda do futuro. Esta personagem não representa um futuro que tenham escolhido conscientemente, mas antes um futuro que os “escolheu”. A personagem pode representar o seu eu futuro, uma relação, um papel ou uma possível direção de vida que se tornou realidade.

Os participantes observam a chegada desta personagem e entram num encontro imaginário com ela, permitindo que gestos, postura, emoções e qualquer diálogo surjam espontaneamente. Podem explorar aquilo que a personagem lhes comunica, o que reconhece neles e que ligação existe entre o presente e o futuro representado.

Em seguida, os participantes regressam à imagem inicial da chávena e refletem sobre a experiência: o que esse futuro queria deles, o que reconheceu neles e que mensagem, emoção ou imagem permaneceu significativa depois do encontro.

No final, os participantes saem da cena imaginada e partilham brevemente com o grupo aquilo que desejarem levar consigo da experiência.

7. CONCRETIZAÇÃO

A **concretização** é uma técnica utilizada no psicodrama que torna **as experiências interiores** (pensamentos, emoções e medos) **visíveis e tangíveis**, expressando-as através de objetos, movimento, espaço ou papéis.

Os participantes são convidados a “dar forma” a um elemento abstrato, como a ansiedade, através de:

- criar uma cena ou uma escultura utilizando os seus corpos;
- utilizar objetos ou adereços para representar pensamentos e emoções;
- posicionar pessoas no espaço para ilustrar relações ou conflitos internos.

Exemplos de exercícios:

A Máquina Mágica

Na primeira etapa, os participantes são convidados a imaginar um objeto útil, mas divertido ou absurdo, por exemplo, um guarda-chuva que só funciona quando não está a chover. Esta etapa tem como objetivo estimular a espontaneidade e a criatividade.

Em seguida, são apresentadas aos participantes diferentes situações que podem causar dificuldade ou desconforto, como alguém que pensa demasiado antes de falar ou alguém que perde o fio à meada quando tem de falar em público.

Os participantes formam grupos e trabalham em conjunto para construir uma máquina imaginária que possa “resolver” uma das situações propostas de forma criativa, exagerada ou humorística. Cada participante torna-se um componente da máquina — por exemplo, um botão, um motor, um sensor ou outra peça — e atribui-lhe uma postura, um gesto, um movimento e, opcionalmente, um som.

A máquina é então ativada através das ações simultâneas de todos os seus componentes e pode incluir funções imaginárias como um “botão de confiança ilimitada” ou um

“transformador de medo em confiança”. Cada grupo apresenta a sua máquina aos restantes, explicando o problema que ela “resolve” e demonstrando como funciona.

No final, os participantes refletem sobre que elementos simbólicos da máquina poderão ter um equivalente na vida real: que recursos, estratégias ou comportamentos poderiam desempenhar uma função semelhante no quotidiano e o que poderiam adaptar ou aplicar em situações reais.

Realidades Congeladas

Os participantes são divididos em grupos de 4–5. Cada grupo escolhe ou recebe uma situação relevante para a vida dos adolescentes, como pressão dos pares, exclusão, conflito entre amigos, apoio de alguém próximo ou dificuldades decorrentes das interações nas redes sociais.

Cada grupo cria uma escultura coletiva — uma imagem congelada que representa a situação escolhida. Todos os membros do grupo têm de fazer parte da escultura, utilizando postura, posição corporal, expressões faciais, distância em relação aos outros e diferentes níveis no espaço. A escultura é criada sem comunicação verbal.

Os grupos apresentam as suas esculturas, uma de cada vez, mantendo a imagem imóvel. Os restantes participantes observam e descrevem aquilo que veem, procurando identificar a situação representada, as relações entre as personagens e as emoções que poderão estar presentes.

Em seguida, a escultura pode ser ativada e as personagens podem expressar aquilo que estão a experienciar nos respetivos papéis através de uma palavra, uma frase curta, um gesto ou um movimento. O grupo pode também explorar como a imagem poderia ser transformada para representar uma situação mais positiva em que estejam presentes apoio, comunicação, segurança ou outros recursos.

No final, os participantes saem dos seus papéis e refletem sobre a experiência, as diferentes perspetivas que identificaram e os elementos que podem contribuir para transformar uma situação difícil.

Colagem Coletiva

São disponibilizadas aos participantes revistas, imagens, fotografias, folhas de papel, tesouras e cola, e é-lhes pedido que criem uma colagem individual utilizando imagens que sintam que melhor os representam naquele momento.

Depois de concluírem a colagem, cada participante dá-lhe um título que exprima uma necessidade pessoal que esteja a experienciar naquele momento. Um de cada vez, os participantes apresentam as suas colagens ao grupo e partilham, até onde se sintam confortáveis, o significado das imagens e do título que escolheram.

Em seguida, todas as colagens são reunidas numa parede ou noutra superfície comum, criando uma colagem coletiva que reflete a diversidade de experiências e necessidades do grupo.

No final, os participantes observam em conjunto o trabalho coletivo, enquanto os títulos das colagens individuais são lidos em voz alta. O grupo pode observar semelhanças, diferenças e eventuais necessidades partilhadas que se tornem visíveis através do trabalho coletivo.