



Co-funded by  
the European Union



# GUIA METODOLÓGICO "ADDICT TO YOU"

PROJECT NUMBER:  
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>SOBRE O PROJETO</b>	
• OBJETIVOS .....	5
<b>OS PARCEIROS</b>	
• FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN .....	7
• FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN .....	8
• JOBRA .....	9
• ROSTO SOLIDÁRIO .....	10
• LORELAY PRIMARY SCHOOL .....	11
• GAMMA INSTITUTE .....	13
<b>CAPÍTULO 1: IDENTIFICAÇÃO DOS LÍDERES JUVENIS</b>	
• OS PARES E FATORES INTERPESSOAIS .....	16
• O CONTEXTO E OS PAPEIS SOCIAIS .....	17
<b>CAPÍTULO 2: PROMOÇÃO DO ENVOLVIMENTO DOS LÍDERES JUVENIS</b>	
• INTRODUÇÃO .....	20
• ETAPAS NO ENVOLVIMENTO DOS LÍDERES JUVENIS .....	21
<b>CAPÍTULO 3: MANUTENÇÃO DA MOTIVAÇÃO E DO ENVOLVIMENTO</b>	
• OS TIPOS DE MOTIVAÇÃO .....	25
<b>CAPÍTULO 4: BOAS PRÁTICAS</b>	
• INTRODUÇÃO .....	29
• ESPANHA .....	30
• PORTUGAL .....	33
• ROMÉLIA .....	38

## **CAPÍTULO 5: INTERCÂMBIO JUVENIL EM ESPANHA**

• PROGRAMA .....	43
• ATIVIDADES REALIZADAS.....	44
• AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS DOS JOVENS EMBAIXADORES SOBRE AS DEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS ANTES E DEPOIS DO INTERCÂMBIO.....	52
• AVALIAÇÃO FINAL DO INTERCÂMBIO .....	60
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
• CAPÍTULO 1.....	63
• CAPÍTULO 2.....	63
• CAPÍTULO 3.....	65
• CAPÍTULO 4.....	66
<b>ANEXOS</b>	
• ANEXO 1: APRESENTAÇÕES USADAS NO INTERCÂMBIO .....	68
• ANEXO 2: QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO PREENCHIDOS DURANTE O INTERCÂMBIO .....	75



## INTRODUÇÃO

Este guia metodológico é uma ferramenta concebida para educadores escolares e educadores de jovens, a fim de identificar os líderes adolescentes e incentivar o seu envolvimento durante o desenvolvimento da metodologia criada.

É um documento que permitirá uma melhor identificação das competências de liderança dos adolescentes no seu meio, e como os envolver e se comprometerem com a causa e o objetivo do projeto. Trata-se de um recurso inovador criado graças aos parceiros do projeto e à sua experiência no domínio da educação.

Esta ferramenta incentiva a participação dos adolescentes, ajuda-os a fazer parte da solução para evitar comportamentos aditivos e favorece uma maior educação entre pares.



Co-funded by  
the European Union

# ***SOBRE O PROJETO***





## O PROJETO

O projeto “Addict To You” é um projeto de parceria estratégica no domínio da educação escolar. O seu principal objetivo é capacitar educadores e líderes adolescentes para o desenvolvimento de atividades inclusivas, nas quais os jovens possam participar ativamente, com o objetivo de criar e reforçar competências sociais e comportamentais que previnam comportamentos aditivos.



## OBJETIVOS

O **principal objetivo** do projeto é desenvolver, testar e implementar **métodos inovadores no domínio da educação escolar** que permitam o desenvolvimento de **atividades inclusivas** nas quais os alunos possam participar ativamente, independentemente das suas necessidades e situações pessoais ou sociais.

Estes métodos inovadores visam aumentar os conhecimentos dos educadores e dos professores de apoio no domínio da educação escolar, gerando para eles uma **metodologia pedagógica inclusiva para prevenção das dependências comportamentais** (ou seja, não relacionadas com substâncias) mais representativas: a **dependência dos jogos de azar/apostas, a dependência das redes sociais, a dependência dos jogos/videojogos e a ciberdependência.**

Os **objetivos específicos** são:

- **Criar práticas inovadoras** no domínio da educação escolar, através do desenvolvimento de uma metodologia de trabalho baseada na educação não formal e no desenvolvimento de atividades inclusivas, a fim de identificar, reforçar e avaliar as competências significativas para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, de modo a prevenir as principais dependências comportamentais (não relacionadas com as substâncias).
- **Reduzir os efeitos nocivos das dependências comportamentais** em meio escolar, especialmente para os alunos com menos oportunidades.
- **Aumentar a transferibilidade de metodologias inovadoras e não formais** através do desenvolvimento de formação interactiva e digitalizada.
- **Desenvolvimento organizacional de 6 instituições** com diferentes experiências culturais e organizacionais e reforço da parceria para a cooperação entre elas através do desenvolvimento e divulgação dos resultados do projeto e de metodologias de trabalho inovadoras criadas no domínio da educação escolar e não formal.



Co-funded by  
the European Union

# OS PARCEIROS



## **FEDERAÇÃO DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN**

A Federação de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León é uma associação sem fins lucrativos. Desde a sua fundação em 1995, federou Centros Juvenis e Associações Juvenis em Castela e Leão (Espanha). Atualmente conta com cinco centros juvenis em Valladolid, dois em León, Salamanca e Villamuriel de Cerrato (Palencia).

Trabalha no campo da prevenção, da educação nos tempos livres, da animação juvenil e do desenvolvimento sócio-cultural, com um estilo educativo e uma identidade própria de desenvolvimento cultural, com uma identidade e um estilo educativo salesiano, especialmente com grupos em situação de exclusão social. O voluntariado de qualidade e o trabalho com os grupos mais carenciados são os nossos principais pontos fortes.

Os nossos objetivos principais são:

- Oferecer um serviço qualificado de Educação nos Tempos Livres, Animação Juvenil e Desenvolvimento Sociocultural, ajudando as crianças, adolescentes e jovens que neles participam a promover a sua integração seguindo o estilo educativo de Dom Bosco e a nossa Proposta Educativa.
- Analisar as necessidades e promover um intercâmbio de preocupações e experiências entre os Centros Juvenis para melhor atingir os objetivos comuns.

Trabalhamos em rede, sendo membros ativos do Conselho Regional da Juventude de Castela e Leão e da nossa Confederação Nacional, sempre com um papel ativo e alinhado com os nossos objetivos. Trabalhamos na educação e na defesa dos direitos humanos, especialmente os das crianças e dos jovens, oferecendo os nossos serviços.



**Federación  
de Centros  
Juveniles  
DON BOSCO  
CASTILLA Y LEÓN**



## **FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN**

A Fundação ASPAYM Castilla y León iniciou a sua atividade em 2004. Os seus principais objetivos são promover a autonomia, a igualdade de direitos e oportunidades e aumentar a qualidade de vida das pessoas com deficiência física, permitindo-lhes uma integração significativa na sociedade. Para além disso, a ASPAYM CyL procura ser uma associação líder, fornecendo aos seus utilizadores-alvo as ferramentas necessárias para alcançar essa missão. Este objetivo é alcançado graças à qualidade dos seus programas e atividades, à investigação e à utilização adequada das novas tecnologias. A organização, e também o departamento de juventude, tem sedes em diferentes cidades de Castela e Leão, com especial ênfase nas zonas rurais. Inclui Ávila, Burgos, Camponaraya (León), Cubillos del Sil (León), León, Matapozuelos (Valladolid), Palencia, Paredes de Nava (Palencia), Segovia, Valladolid, Villadiego (Burgos) e Villalpando (Zamora).

ASPAYM CyL tem um departamento de juventude centrado em atividades com jovens. Este departamento é um membro ativo do Conselho Regional da Juventude de Castela e Leão, e também faz parte do Conselho Permanente da Juventude da Província de Valladolid, onde a ASPAYM é membro da direção. Além disso, fazemos parte da rede de pontos de informação juvenil da província de Valladolid, o que faz com que seja a única entidade de jovens com diversidade que cumpre tudo o que foi referido anteriormente. O departamento de juventude da ASPAYM Castilla y León desenvolve numerosas atividades de sensibilização, educação não formal, emprego, lazer, etc.

 **aspaym**  
castilla y león

## JOBRA

A Jobra foi fundada como Movimento de Jovens da Branca em 8 de dezembro de 1969 na freguesia da Branca, Albergaria-a-Velha, com o objetivo de ocupar os tempos livres dos jovens através da promoção de actividades sócio-culturais, recreativas e desportivas.

Atualmente, tem 5 secções em funcionamento, mobilizando regularmente milhares de pessoas e realizando mais de 400 actividades por ano. É um verdadeiro pólo socioeconómico local, graças aos 135 postos de trabalho que proporciona.

A Jobra Educação, como departamento dedicado à educação e formação, agrupa três escolas: CMJ - Conservatório de Música da Jobra, Art'J - Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra, e Made in J - Academia de Artes da Jobra.

Criada em 1986, a Jobra Educação é a maior secção da Associação, tendo atingido 856 inscrições no ano letivo 2022/2023, no âmbito da sua oferta formativa de Ensino Profissional, Ensino Artístico Especializado e Ensino Livre.

A secção é composta por alunos e funcionários, envolvendo uma vasta comunidade escolar, bem como o público em geral, captada ao longo dos vários anos de trabalho educativo, cultural, artístico e desportivo.

A integração na programação de vários teatros da região e do país e a realização de actividades que merecem destaque a diferentes níveis potenciam o constante alargamento da comunidade escolar e do público em geral.

Reúne, no mesmo espaço educativo, 5 áreas, três das quais performativas - música, dança e teatro - a que se juntam a produção musical e desportiva e as tecnologias. A Jobra é, pela sua história, especificidade da oferta e resultados alcançados, um caso único em Portugal.

 Jobra  
Educação

## ROSTO SOLIDÁRIO

A atividade do Rosto Solidário tem como objetivo promover a cidadania global e a solidariedade através do reforço do desenvolvimento humano e social das comunidades locais. Os princípios fundamentais da RS são a participação cívica, a integração social, a solidariedade, o trabalho em rede e a parceria.

O âmbito de trabalho da organização inclui quatro áreas principais: Cooperação para o Desenvolvimento Internacional, Educação para a Cidadania Global, Voluntariado e Apoio Social à Família. A equidade de género, os direitos humanos e a inclusão social são abordados como questões transversais. Além disso, numa abordagem metodológica, a organização considera a Educação Não-Formal como um veículo para oportunidades de aprendizagem ao longo da vida no âmbito da Cidadania Global.

A Rosto Solidário tem vindo a promover oportunidades de mobilidade e aprendizagem para jovens desde 2011 ao abrigo do programa Erasmus+. A RS promove e é parceiro do Serviço Voluntário Europeu / Corpo Europeu de Solidariedade, atividades de construção de parcerias, cursos de formação e intercâmbios de jovens. É também um multiplicador do Eurodesk. Globalmente, as iniciativas da RS no âmbito da Educação para a Cidadania Global visam sensibilizar e formar os jovens para a cidadania global e a diversidade, os valores europeus, a participação cívica, o diálogo intercultural, bem como promover a solidariedade e a ação em prol da riqueza comum.



## LORELAY - PRIMARY SCHOOL

A Escola Primária Lorelay (Scoală Primară Lorelay) é uma pequena escola privada acreditada, em Iasi, uma cidade situada na parte oriental da Roménia. Temos cerca de 50 crianças no pré-escolar e 80 alunos no ensino primário (com idades compreendidas entre os 6 e os 10/11 anos), coordenados por 18 professores. Estamos interessados em encontrar as melhores formas de abordar as nossas crianças, de modo a atingir o seu potencial. O nosso objetivo é desenvolver nas crianças um conjunto de valores, a fim de desenvolver um estilo de vida saudável, física, cognitiva e sócio-emocionalmente.

Pretendemos desenvolver uma atitude proativa na comunidade, criar redes nacionais e internacionais que se tornarão bibliotecas vivas de recursos para todos, alunos, pais ou professores. Aprender a viver em conjunto, aprender a conhecer, a fazer e a ser são os nossos principais conceitos-chave, que constituem a base para ações futuras. A nossa escola está empenhada em encontrar diferentes métodos ativos de ensino, a fim de ajudar os alunos a atingir os objetivos curriculares. Somos parceiros em projetos Erasmus, destinados a ensinar as matérias escolares de forma diferente, recorrendo ao ensino ao ar livre ou a jogos de tabuleiro.

Estamos interessados em desenvolver relações saudáveis entre as crianças e em criar oportunidades para prevenir maus hábitos, razão pela qual estamos envolvidos num projeto Erasmus sobre a forma como podem utilizar os intervalos para serem inclusivos. Também nos concentramos no ensino de línguas estrangeiras desde tenra idade, motivando os alunos a participarem ativamente no seu desenvolvimento. Ensinamos Artes, Ciências e Estudos Sociais utilizando a metodologia CLIL. Os nossos alunos estudam alemão a partir do segundo ano (8 anos).

Concentramo-nos nas Inteligências Múltiplas, com o objetivo de desenvolver as crianças como um todo e estamos igualmente interessados em utilizar as artes, os movimentos, os sentidos ou as TIC na aprendizagem.

Estamos muito interessados em tornar a nossa escola mais europeia e queremos que os nossos alunos e professores tenham oportunidades de contactar com pessoas no estrangeiro. Temos estado envolvidos em projectos eTwinning, desde 2012, com o objetivo de desenvolver materiais CLIL e a utilização das TIC no ensino, e ganhámos vários Selos de Qualidade Nacionais e 2 Selos de Qualidade Europeus. Dois dos projectos eTwinning mais apreciados pelos alunos foram os que envolviam Música e Sentimentos expressos na Música e nas Artes (que ganhou um Selo de Qualidade Europeu). Somos um sub-centro de avaliação de Cambridge e organizamos Exames de Cambridge para alunos do ensino básico.

Todos os verões, estamos envolvidos numa parceria com a nossa universidade local e coordenamos a atividade de estudantes voluntários internacionais, que vêm à Roménia para atividades de estágio. Este ano letivo, estamos envolvidos como parceiros em parcerias escolares Erasmus, com o objetivo de encontrar novas abordagens no ensino e oportunidades iguais para todas as crianças na escola. A nossa instituição tem acreditação Erasmus para a KA121 e preocupa-se com o desenvolvimento profissional dos seus professores e com o desenvolvimento de competências de vida nas crianças.



## INSTITUTO GAMMA

O Gamma Institute - ASOCIAȚIA INSTITUTUL DE CERCETARE ȘI STUDIUL CONȘTIINȚEI CUANTICE: AICSCC é uma ONG cujo objetivo é promover, desenvolver, investigar e iniciar atividades no domínio da psicologia, da psicoterapia e da saúde mental em particular (formação de especialistas, workshops, educação não formal para adultos e profissionais), promoção das melhores práticas; formação de especialistas em vários ramos da psicologia e da saúde mental de formas modernas; facilitar a colaboração entre especialistas romenos e peritos do espaço internacional. AICSCC (com o nome de marca Instituto Gamma), tem 3 departamentos:

- Gamma Training é o departamento educativo da organização e é constituído por 2 escolas de formação: Escola de Formação Sistémica e Escola de Auto-Ativação. A Escola de Formação Sistémica - lançada em 2011 - é acreditada pelo Colégio Romeno de Psicólogos como prestadora de formação em Psicoterapia Sistémica de Família e de Casal e incorporou nos currículos de formação as mais recentes investigações relacionadas com a prática clínica. O objetivo da escola de formação é criar uma rede nacional e internacional de profissionais formados com um elevado padrão de qualidade e oferece um espaço de evolução constante a terapeutas de todas as especialidades (terapia de casal, psicologia infantil, perturbações clínicas, etc.). Um grupo de formação tem um currículo em formato de pós-graduação de 4 anos, com aproximadamente 150 licenciados até à data. Os licenciados têm a oportunidade de trabalhar após a sua licenciatura na clínica privada e no departamento de investigação da organização, descritos abaixo.
- Gamma Clinic é o departamento de saúde da organização e tem 2 partes: Gamma Clinic Psychology e Gamma Kids. A Gamma Clinic Psychology oferece diferentes serviços psicológicos a adolescentes, jovens e adultos com diferentes problemas, em sessões individuais, de casal, familiares ou de grupo. Os profissionais são psicólogos clínicos e psicoterapeutas acreditados. A outra parte é a Gamma Kids, que é um departamento que tem como objetivo ajudar crianças (de todas as idades) e as suas famílias, com todo o tipo de dificuldades. As questões abordadas são: perturbações de ansiedade e depressão, inadaptação escolar, perturbações de aprendizagem, perturbações da fala, bullying, dificuldades familiares e sociais e não só. Os psicólogos envolvidos no Gamma Kids são psicoterapeutas especializados em questões psicológicas infantis, psicólogos clínicos, terapeutas da fala, psicoterapeutas de arte-terapia e terapeutas de crianças com necessidades educativas especiais (incluindo distúrbios de aprendizagem). No Gamma Kids, trabalhamos com a criança, mas também com toda a família numa abordagem sistémica e colaboramos com os professores e outros especialistas. As actividades são sessões individuais, sessões familiares, sessões para pais, workshops para crianças, workshops de arte-terapia, formações para pais e especialistas.

- Gamma Research é o departamento de investigação da organização e tem como objetivo desenvolver investigação fundamental no domínio das neurociências e da consciência, mas também no domínio da psicoterapia. Através deste departamento, pretendemos desenvolver novos currículos de formação para profissionais no domínio psicológico, desenvolver novos métodos e instrumentos para uma intervenção de alto nível. A nossa plataforma de investigação reúne especialistas da psicologia, das ciências cognitivas, da genética, das ciências humanas e da psicologia infantil (os psicólogos que trabalham no Gamma Kids são também investigadores do departamento Gamma Research).







Co-funded by  
the European Union

# ***CAPÍTULO 1: IDENTIFICAÇÃO DOS LÍDERES JUVENIS***





## OS PARES E FATORES INTERPESSOAIS

As relações interpessoais são um dos contextos ambientais mais importantes e onnipresentes em que os indivíduos se desenvolvem, o que é especialmente verdadeiro para os adolescentes. Enquanto a primeira infância é dominada pelas relações familiares e com os cuidadores, a adolescência está mais fortemente associada aos grupos de pares e às transições para esses grupos. Assim, a adolescência constitui um período crítico de desenvolvimento das competências sociais e da percepção social - ambos processos fundamentais que estão na base da liderança.

O conhecimento que os líderes têm dos membros do seu grupo desempenha um papel fundamental na sua capacidade de gerir o grupo, atribuir tarefas a determinados membros e afetar recursos de forma a promover o grupo e os seus objetivos. **Os bons líderes** são também capazes de :

- Demonstrar responsabilidade e empenhamento;
- Fornecer orientações concretas e uma visão mais alargada aos subordinados;
- Compreender e promover as prioridades de um grupo, tanto a nível interno como externo;
- Ganhar o respeito e a confiança dos outros no sistema social;
- Percetividade; devem ser capazes de ler e compreender os sinais verbais e não-verbais dos outros.

A inteligência emocional e a capacidade de considerar as perspetivas e os sentimentos dos outros (por exemplo, os subordinados e os pares) são competências sociais fundamentais subjacentes à liderança (Gardner et al., 2005; George, 2000; Harms & Credé, 2010; Joseph & Newman, 2010), e tendem a desenvolver-se rapidamente durante a adolescência.

A capacidade de liderança e os seus concomitantes, como a dominância social, raramente têm sido estudados na adolescência. No entanto, os mecanismos de influência dos pares têm desempenhado um papel proeminente nas teorias do desenvolvimento da tomada de decisões e do comportamento de risco na adolescência (Dishion & Tipsord, 2011; Mrug et al., 2014; Steinberg, 2008). Esta investigação sugere que os mecanismos de influência dos pares (por exemplo, a pressão dos pares) são particularmente fortes na adolescência, em comparação com outros grupos etários, e podem mesmo ser responsáveis por muitos resultados deletérios que afetam desproporcionadamente os jovens (por exemplo, delinquência, obesidade, imagem corporal pouco saudável). Os efeitos positivos da influência dos pares, como poderíamos prever no comportamento de liderança bem sucedido ou adaptativo dos adolescentes, têm sido estudados com muito menos frequência do que os efeitos negativos da influência dos pares em crianças e adolescentes (Brechwald & Prinstein, 2011; Dishion & Tipsord, 2011).

As pesquisas sobre a popularidade dos jovens oferecem uma oportunidade sinérgica de conexão com a ciência da liderança adulta. Este trabalho identificou duas dimensões distintas de popularidade: sociométrica e percebida (Cillessen & Rose, 2005; Parkhurst & Hopmeyer, 1998). As crianças que têm um elevado nível de popularidade sociométrica, ou simpatia, tendem a ser descritas como pró-sociais, divertidas, cooperativas, amáveis e fiáveis. A popularidade sociométrica está associada a um melhor ajustamento emocional e a amizades de elevada qualidade. As crianças com elevada popularidade percebida, ou estatuto, tendem a ter uma posição social mais elevada, influência e domínio. Podem ter comportamentos pró-sociais, mas também podem ter comportamentos anti-sociais, como a agressão aberta e relacional. É importante notar que estes dois tipos de popularidade são comparados com dois caminhos amplamente estudados para a liderança em adultos, prestígio versus dominância, respetivamente (Maner & Case, 2016). Em última análise, o campo precisa de compreender melhor como os adolescentes classificam as hierarquias sociais e conferem o estatuto de liderança aos seus pares, bem como os factores que prevêm o funcionamento adaptativo, bem sucedido ou eficaz da liderança nesses sistemas.

## O CONTEXTO E OS PAPEIS SOCIAIS

Um terceiro domínio altamente relevante para a liderança dos adolescentes é o dos objetivos contextuais e papéis sociais mais amplos. Para além dos fatores de personalidade e do grupo de pares, há uma série de características contextuais mais amplas que podem influenciar o aparecimento e o desenvolvimento da liderança. Modelos teóricos proeminentes do desenvolvimento do adolescente enfatizam os processos de desenvolvimento como ocorrendo como resultado de interações mútuas entre o indivíduo adolescente e o grupo de pares, hierarquias e outros contextos em que estão inseridos (o grupo de pares e as hierarquias, que acabamos de discutir, sendo um desses contextos; Brofenbrenner, 1977; Lerner, 1991; Lerner et al., 2015).

**As atividades de liderança para estudantes** funcionam melhor quando os jovens sabem quais as competências que estão a desenvolver. Vamos analisar 4 competências que apoiam o desenvolvimento dos jovens em qualquer idade, bem como a partilhar uma lista das competências de liderança mais importantes para as crianças/adolescentes adquirirem:

**1. Auto-consciência:** compreendem as suas emoções e a forma como estas influenciam os seus estados de espírito e comportamentos. Para identificar os líderes, os facilitadores podem responder às seguintes perguntas

- Qual é o seu contributo durante um projeto de grupo? (Podem ser competências tangíveis, como tomar notas ou fazer um plano, ou competências sociais, como ser um bom comunicador ou ouvinte)

- Como reagem quando sofrem de stress?
- Quando não gostam da ideia de alguém num grupo, o que fazem em relação a isso?
- Considera-se um líder? Em termos de liderança, quais são os seus pontos fortes e fracos?

**2. Responsabilidade:** Ser responsável é uma qualidade importante para os jovens se esforçarem e é absolutamente essencial num líder. Uma pessoa responsável é aquela em quem se confia para fazer o que é correto ou o que é esperado ou exigido - sem que lhe seja pedido. Para desenvolver a responsabilidade também é necessário dar às crianças muitas oportunidades de serem independentes.

**3. Ouvir:** Um bom líder não é a pessoa mais barulhenta na sala - é alguém que ouve as perspetivas de todos. A escuta ativa é uma competência que qualquer pessoa pode aprender e uma ferramenta poderosa na caixa de ferramentas de liderança das crianças.

**4. Inclusão:** Quando as pessoas se sentem incluídas, vistas e valorizadas, ficam com mais capacidade para serem colegas de equipa ativos e fazerem um excelente trabalho. Os líderes eficazes conhecem o valor da inclusão dos outros, desde ideias novas até à criação de camaradagem na equipa. Infelizmente, é no ambiente escolar que a maioria das pessoas se sente excluída pela primeira vez; a maioria das crianças já experimentou não ser selecionada para uma atividade ou ser isolada de um grupo de amigos.

Para além destas 4 qualidades principais, existem algumas qualidades de liderança excelentes para as crianças e os adolescentes praticarem:  
Identificar e resolver problemas.

**Colaboração.**

**Comunicação.**

**Auto-advocacia.**

**Gestão do tempo.**

**Definição de objetivos.**

Todos os jovens têm potencial para serem grandes líderes quando desenvolvem competências para se liderarem a si próprios, liderarem os outros e liderarem a comunidade. Quando os jovens se sentem capacitados, é mais provável que assumam papéis de liderança e sejam a mudança que querem ver.



Co-funded by  
the European Union

# **CAPÍTULO 2: PROMOÇÃO DO ENVOLVIMENTO DOS LÍDERES JUVENIS**



## INTRODUÇÃO

A participação na vida política e cultural é um direito fundamental reconhecido numa série de tratados internacionais de direitos humanos; de facto, em particular, a participação de crianças e adolescentes é um dos direitos das crianças e adolescentes contemplados na Convenção sobre os Direitos da Criança de 1989 (Girao del Olmo, 2020). Portanto, a participação cidadã é essencial e a sua inclusão em projectos sociais é inegável, porque os projetos sociais são gerados para a sociedade e para isso deve haver uma interação, uma participação efetiva dos cidadãos (Balón Vera, 2023). Especificamente, se falarmos da população jovem, é necessário que esta se envolva ativamente nos aspetos da sua comunidade em geral, e naqueles que lhe dizem respeito em particular, como é o caso deste projeto de prevenção de dependências comportamentais. A participação dos jovens implica a partilha de responsabilidades e o seu reforço geraria um bem comum, tanto a nível social como cultural, a partir do nível educativo, despertando assim as novas gerações, tornando-as não só conscientes do problema em questão, mas também parte da solução ou prevenção do mesmo.

Trabalhar com adolescentes pode ser complicado, uma vez que a maior parte deles são, por vezes, ainda crianças presas em corpos de adultos. Estão confusos quanto ao mundo a que pertencem (apesar de pensarem saber a resposta) e o facto de serem frequentemente tratados como crianças, mas de se esperar que se comportem como adultos, não ajuda a resolver a questão.

Mas, apesar disso, é de notar que muitos jovens começam desde cedo a destacar-se como líderes entre os seus pares. Mesmo que haja muitas oportunidades na vida de uma pessoa para a liderança e o desenvolvimento dessa capacidade, como já referimos, algumas pessoas tornam-se líderes numa idade precoce - por exemplo, como delegados de turma ou capitães da equipa de futebol ou basquetebol da escola. Alguns desses líderes juvenis tornam-se os impulsionadores e os agitadores da sua geração.



## ETAPAS NO ENVOLVIMENTO DOS LÍDERES JUVENIS

- **Etapa 1 - Respeito, empatia e cooperação:** O primeiro passo para envolver e comprometer potenciais líderes adolescentes é deixar de lado o “adultismo”, ou seja, a ideia de que só os adultos têm a verdade absoluta e que são os únicos capazes de realizar tarefas com sucesso (Aguilar Talero, 2021). Neste sentido, Goleman (2015), Carpena (2016) e Palomera, Briones e Gómez-Linares (2019), entre outros investigadores, expuseram postulados relacionados com a gestão da empatia, capacidade essencial para apoiar a formação de adolescentes que assumem um papel de liderança num determinado contexto educativo. Devemos semear nos adolescentes acima mencionados as sementes do respeito, da empatia e da cooperação para que mais tarde possam florescer - e ajudar os seus grupos de pares, amigos, familiares e comunidades a florescer também.
- **Etapa 2 - Perguntar-lhes:** Muitos adolescentes nunca pensariam em assumir a liderança, se não lhes fosse sugerido. A melhor maneira de os fazer saber que podem ser úteis é perguntar-lhes e explicar-lhes as principais vantagens e capacidades necessárias para essa liderança.
- **Etapa 3 - O ponto de partida são os jovens:** Proporcionar oportunidades ao nível em que os adolescentes se sentem mais confortáveis (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020). Alguém que nunca se manifestou numa reunião provavelmente não está disposto a liderar um intercâmbio escolar. Se o jovem está preparado para ser secretário desta formação, então este é um bom primeiro passo. Quando ele ou ela se sentir confortável nessa posição, podemos capacitá-lo(a) para continuar com algo maior.
- **Etapa 4 - Desafiá-los com objetivos alcançáveis:** Para gerar expectativa e desejo de continuar este processo de envolvimento na liderança, uma ferramenta muito útil é lançar desafios aos adolescentes. Os desafios devem ser reais, mas não tão grandes que não possam ser ultrapassados - é melhor começar por ser bem sucedido numa coisa pequena do que falhar numa coisa enorme.

- **Etapa 5 - *Dar-lhes formação:*** Assim que os adolescentes se envolverem neste processo de liderança, é altura de os ajudar a desenvolver competências e capacidades suficientes para desempenharem com êxito esse papel de líder. Algumas das áreas em que os jovens podem precisar de formação em liderança são
  - Capacidade de comunicação.
  - Planeamento.
  - Facilitação do grupo.
  - Resolução de problemas e de conflitos.

A formação/capacitação é crucial, especialmente para a população jovem que nunca teve experiências de liderança -pois é preciso ter ferramentas certas para trabalhar! Durante esta formação, é muito importante que os adolescentes admitam sem medo os seus fracassos ou desconhecimento de determinados aspetos, sempre numa perspetiva de aceitação e valorização dos contributos que podem dar nesse sentido (Gonçalves-de Freitas, 2004). Isto favorece a criação de laços humanos e gera maior confiança, não só na própria pessoa, mas também no grupo de jovens. Ao oferecer aos jovens esta segurança - não só durante a formação, mas também durante todo o processo -, é importante fazê-lo numa relação horizontal que reconheça as capacidades e os conhecimentos do outro.

- **Etapa 6 - *Mostrar-lhes modelos e exemplos:*** A liderança participativa, respeitosa e visionária não é intuitiva para a maioria das pessoas: tem de ser aprendida, idealmente através da experiência. Se os potenciais líderes adolescentes forem expostos a exemplos do tipo de liderança que funciona e os capacitarmos como tal, terão provavelmente mais hipóteses de aprender a praticá-la nos seus grupos de pares, famílias e comunidades. Além disso, ao oferecer exemplos e modelos para aumentar os seus conhecimentos e abrir as suas mentes a diferentes abordagens e perspetivas, os líderes adolescentes não só desenvolverão as suas capacidades de escuta e apreensão (Fernández-Barba & Heredia-Escorza, 2018), como também tomarão para si e tentarão integrar esses exemplos nos seus conhecimentos, de forma consciente; os jovens podem ou não concordar com os modelos e exemplos acima mencionados, mas o importante é motivá-los, abrir as suas mentes e impulsionar os seus esforços para integrar todas as novas informações.

- **Etapa 7 - Atender à sua inteligência emocional:** Considerando que a fase da adolescência está repleta de mudanças e descobertas, é importante ensinar os líderes adolescentes não só a compreender e controlar as suas próprias emoções, mas também a compreender o que os outros sentem e porquê. Neste sentido, a motivação dos jovens é de vital importância porque é o ponto de partida para a aprendizagem, cria o impulso para agir e também torna a aprendizagem possível (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020).
- **Etapa 8 - Dar apoio - e tê-lo - aos seus grupos de pares:** Intimamente relacionado com o passo anterior, ter um mecanismo através do qual os líderes - especialmente os que ocupam posições de liderança pela primeira vez - possam receber apoio de outros que compreendem a sua situação pode manter o entusiasmo elevado e evitar o desânimo e o desgaste a longo prazo. Daí a importância de envolver e formar grupos de líderes adolescentes, não individualmente, mas coletivamente.





Co-funded by  
the European Union

# ***CAPÍTULO 3: MANUTENÇÃO DA MOTIVAÇÃO E DO ENVOLVIMENTO***



*“Os seres humanos são naturalmente auto-motivados, curiosos e interessados, mas é necessário que estejam reunidas as condições adequadas para que a motivação seja intrínseca”.*  
(Deci & Ryan, 2008).

A motivação é um processo interno que influencia o comportamento humano, capaz de influenciar as pessoas a realizarem uma determinada ação. De acordo com os dados teóricos, existem dois tipos principais de motivação - intrínseca e extrínseca:

- **Intrínseca:** uma ação que é realizada porque é interessante ou agradável (Ryan & Deci, 2000). Por outras palavras, considera-se que uma pessoa está intrinsecamente motivada quando realiza uma ação porque está realmente interessada nela ou porque sente satisfação com o comportamento.
- **Extrínseca:** o comportamento efetuado para atingir um determinado resultado é extrinsecamente motivado. Isto significa que um indivíduo está extrinsecamente motivado quando actua para alcançar algo (Ryan & Deci, 2000).

Por exemplo, um estudante que sofre consequências por ter falhado num teste de avaliação irá provavelmente trabalhar para evitar uma nota negativa na avaliação seguinte. Neste caso, o trabalho realizado pelo aluno será motivado pelo facto de não querer sofrer as consequências (motivação extrínseca). Por outras palavras, quando uma ação é motivada extrinsecamente, pode ser realizada tendo em conta vários fatores, tais como recompensas/punições e aprovação/validação por parte dos outros (Ryan & Deci, 2000).

No entanto, é importante referir que qualquer comportamento pode ser motivado tanto por variáveis intrínsecas como extrínsecas, e um indivíduo pode também ser motivado pelo contexto em que se encontra (Usher & Kober, 2012).

Posto isto, é possível apontar **vários fatores/variáveis** que podem influenciar o envolvimento e a motivação dos adolescentes.

**Uma relação positiva com os educadores e/ou formadores** é um bom preditor do desenvolvimento da motivação nos adolescentes, levando-os a manter um maior interesse na realização das atividades propostas (Usher & Kober, 2012).

Alguns estudos têm demonstrado que **a validação positiva do desempenho dos adolescentes** aumenta a sua motivação intrínseca. Por outro lado, mostraram que o feedback negativo diminui a motivação intrínseca (Deci & Cascio, 1972).

Outros estudos mostraram que **a promoção da autonomia dos adolescentes** pelos educadores e **a realização de pausas** durante as tarefas ajudam a aumentar a sua motivação (Deci, Nezlek, & Shein man, 1981; Ryan & Grolnick, 1986).

O facto de **os indivíduos acreditarem** que têm a capacidade de realizar uma determinada tarefa, de se sentirem em controlo dessa tarefa e de terem algum interesse na mesma, provavelmente fará com que se sintam mais motivados para a realizar.

Se os adolescentes forem **recompensados pela realização de uma determinada ação**, certamente que se sentirão mais interessados e motivados na realização das tarefas (Bandura, 1996; Dweck, 2010; Murray, 2011; Pintrich, 2003; Ryan & Deci, 2000; Seifert, 2004).

Além disso, está provado que **o estabelecimento de condições/objetivos realistas** também contribui para manter a motivação dos jovens participantes (Usher & Kober, 2012).

**O envolvimento em projetos, a abordagem de questões sociais, a utilização de métodos que promovam a criatividade e a perseverança** podem ser estratégias que mantêm os adolescentes empenhados (Usher & Kober, 2012).

Outro fator igualmente importante no envolvimento e motivação dos adolescentes é o **papel da sua família**. Por outras palavras, a promoção de novas experiências e a resolução de problemas por parte dos pais pode ser um contributo essencial para o desenvolvimento da motivação nestes indivíduos (Usher & Kober, 2012).

Por fim, outra variável muito importante que influencia o envolvimento dos adolescentes nas atividades é o facto de **estarem ou não motivados para aprender**. Está provado que quando os adolescentes estão interessados em aprender, envolvem-se muito mais nas atividades (Guo, 2018).

Tendo tudo isto em mente, **eis algumas estratégias práticas** que ajudam a manter a motivação dos adolescentes por parte de um educador/facilitador adulto, durante as atividades de aprendizagem:

**Proporcionar um bom ambiente de trabalho** irá promover o bem-estar, a produtividade e o crescimento. Este ambiente baseia-se na existência de boas práticas de trabalho, de valores comuns, de uma atmosfera de apoio e de uma cultura de confiança e respeito entre todos.

**Incentivar a participação e a curiosidade** e, ao mesmo tempo, **manter a tónica no progresso** e não nas pontuações. Esta mentalidade de crescimento leva os adolescentes a desafiarem-se continuamente e a refletirem sobre o seu aperfeiçoamento. Mesmo as pequenas melhorias e sucessos podem ajudar a estimular a motivação de um aluno.

**Proporcionar autenticidade e reforçar a confiança e a autoestima** dos adolescentes, através de ações como a remoção lenta do apoio, o reforço positivo e as oportunidades de receber apoio ao longo do caminho, irá mantê-los num nível de desafio ideal à medida que melhoram.

**Uma comunicação eficaz é essencial:** facilita a troca de ideias, questões e informações cruciais para a aprendizagem. Ouvir as opiniões dos adolescentes durante as atividades, por exemplo, é crucial para a manutenção da motivação.

**Comunicar claramente os objetivos das atividades e apresentar metas** que constituam um desafio ideal. Por exemplo, a diferenciação das tarefas para que sejam adequadamente desafiantes permite que os adolescentes mantenham um envolvimento ótimo. Além disso, é muito importante contextualizar e fundamentar a aplicabilidade dos temas e atividades apresentados à vida atual (e futura). A sua vida.

Ao **integrar as ferramentas e estratégias das TIC** nas atividades de aprendizagem, os educadores podem criar um ambiente de aprendizagem mais envolvente, eficaz e acessível para todos, bem como uma aprendizagem personalizada, o acesso a um mundo de informação e a promoção da colaboração e da comunicação.

Concluindo, a motivação, como o nome sugere, é o que nos “move”. É a razão pela qual fazemos o que quer que seja. Antes de mais, **a motivação é uma orientação para a aprendizagem**. Por conseguinte, tem impacto sobre a probabilidade de os adolescentes desistirem ou avançarem, e sobre o grau de reflexão sobre a sua aprendizagem.

É certo que os benefícios da motivação são visíveis na forma como vivemos as nossas vidas. Como estamos constantemente a responder a mudanças no nosso ambiente, precisamos de motivação para tomar medidas corretivas face a circunstâncias flutuantes. **A motivação é um recurso vital que nos permite adaptarmo-nos, funcionar de forma produtiva e manter o bem-estar face a um fluxo de oportunidades e ameaças em constante mudança.**

Os adolescentes, profundamente envolvidos num processo de crescimento, precisam de aprender a trabalhar/aumentar a sua motivação, pois isso permitir-lhes-á mudar comportamentos, desenvolver competências, ser criativos, estabelecer objetivos, desenvolver interesses, fazer planos, desenvolver talentos e aumentar o empenho. E continuar a crescer.

*“O destino não uma questão de sorte; é uma questão de escolhas.  
Não devemos esperar por ele, mas antes lutar por ele.”*

William Jennings Bryan



Co-funded by  
the European Union

# ***CAPÍTULO 4: BOAS PRÁTICAS***





## INTRODUÇÃO

Segundo a FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, “uma **boa prática** é uma experiência positiva que foi testada e replicada em diferentes contextos e que pode, portanto, ser recomendada como modelo”.

A intenção por trás da documentação e partilha de Boas Práticas é permitir a diferentes organizações/entidades ou países de aprenderem pela sua própria experiência e pela de outros, isto é, ao nível local, nacional, europeu e mesmo global. Com este conhecimento acumulado e partilhado, podemos desenvolver ações concretas que permitem respostas eficazes aos constantes desafios e mudanças que acontecem no momento presente nas nossas sociedades.

Por esta razão, e de forma muito concreta, neste projeto, esta parceria considerou uma mais valia para este Guia Metodológico incluir um capítulo onde fosse possível encontrar outros projetos e/ou boas práticas desenvolvidas nos países dos parceiros (Espanha, Portugal e Roménia) por outras entidades. São exemplos do envolvimento de jovens em diversas ações/projetos que promovem o seu empoderamento, bem como a sua capacitação para se tornarem jovens líderes e catalisadores de mudanças positivas nas suas comunidades.



## ***"Diálogo con la Juventud"***



### **CONTEXTO:**

"Diálogo con la Juventud" é uma iniciativa da União Europeia que promove a participação juvenil nas áreas política, social, económica e cultural nos mais variados territórios, do local ao europeu.

**OBJETIVOS:** Encoraja o debate entre jovens e decisores adultos no design, implementação, monitorização e avaliação das políticas públicas que dizem respeito ao público jovem. Desta forma, os jovens estão no centro da ação, com um papel preponderante e de liderança, para fazer ouvir as suas vozes.

### **ATIVIDADES:**

Em 2023-2024, este programa realizou a sua 10ª edição, sendo um novo ciclo iniciado a cada 18 meses, tendo por base os resultados do ciclo anterior e com preferência pelas temáticas relacionadas com os Objetivos para os Jovens - Youth Goals.

Este programa acontece em 4 níveis: europeu, nacional, regional e local, contando com jovens voluntários em cada comunidade autónoma de Espanha (os "Embassies"), que desenvolvem diversas atividades nas quais recolhem as opiniões de outros jovens sobre os temas abordados, que depois transmitem aos representantes políticos dos diferentes níveis referidos.

Desta forma, é dada voz aos jovens, permitindo que desenvolvam capacidades de liderança, tomada de decisão e empoderamento, ao mesmo tempo que contribui para a melhoria das políticas publicas que dizem respeito diretamente aos jovens.

### **WEBSITE:**

<https://dialogojuventud.cje.org/>

## **“Esfera Joven”**

### **CONTEXTO:**

“Esfera Joven” é um programa de participação juvenil lançado pela Fundação Marianao, que oferece a jovens entre os 15 e os 25 anos de idade oportunidades de encontro, novas amizades e também de capacitação para o empoderamento e liderança de iniciativas que melhoram os seus contextos. Este programa permite aos jovens a promoção de iniciativas que visam a transformação social e melhoria das suas comunidades, em autonomia e liberdade, sendo o resultado final do programa, a constituição de grupos de jovens voluntários, que se organizam para desenvolver projetos sociais que fortalecem e revertem para as suas comunidades.

### **OBJETIVOS:**

- Fortalecer a coesão nas comunidades e o seu compromisso social, permitindo aos jovens experiências educativas e participativa, que promovem a participação e a liderança, em diversidade.
- Permitir aos jovens a tomada de decisão e a construção dos seus processos de aprendizagem.

Estes objetivos são desenvolvidos em contextos de trabalho coletivo, que visam respostas inovadoras aos desafios sociais que se colocam às comunidades, através de projetos que respondem às motivações, interesses e necessidades das comunidades onde vivem os jovens.

São considerados 3 eixos fundamentais:

1. Educação em participação (dentro e fora das salas de aula);
2. Acompanhamento, apoio e orientação no desenvolvimento dos projetos sociais para jovens;
3. Co-gestão com os líderes juvenis de cada comunidade.

### **ATIVIDADES - CAPACITAÇÃO DE LÍDERES JUVENIS:**

- Existe um **espaço físico**, aberto de segunda a sexta, de livre acesso a qualquer jovem entre os 15 e os 25 anos, que funciona como ponto de encontro e onde se realizam as atividades que apelam à participação dos jovens para a mudança nas suas comunidades. O espaço chama-se “Lokal9” e permite, encontro e atividades de lazer, bem orientação e esclarecimento, etc., nas questões que preocupam os jovens.



- **Participação na sala de aula:** a equipa da Fundação Marianao trabalha diretamente com alunos da escola Secundária Marianao, realizando workshops que apresentam aos jovens as oportunidades de participação ao seu dispor para que se envolvam na melhoria do seus contextos. Esta capacitação tem um resultado direto na própria escola, que foi esboçado e implementado pelos próprios alunos,
- A **Dinamização Jovem** consta de um curso teórico-prático de 20h, com jovens entre os 15 e os 25 anos, que observam os seus contextos, listam as suas necessidades e projetam ações de intervenção com impacto social positivo.
- Na **Incubadora Jovem**, os jovens aprendem a construir e gerir projetos de melhoria das suas comunidades, contando com o apoio de técnicos e os recursos necessários.



## **SOS CENTERS - School Organized Centers**



### **CONTEXTO:**

O projeto focava-se na prevenção e combate da violência contra crianças e jovens, no contexto da pandemia do Covid 19 ou em situações similares de emergência. De facto, a pandemia veio limitar o acesso das crianças e jovens aos serviços de apoio em caso de ameaça de violência ou de violência/abuso real. Este projeto tinha como ambição contribuir para a erradicação desta questão através da proposta de novos meios que permitam às crianças/jovens estarem informados, poderem reportar e/ou pedir ajuda em caso de violência.

### **OBJETIVOS:**

- Reforçar os mecanismos de deteção precoce, reporte e apoio a potenciais vítimas, através da criação em escolas de Centro SOS aos quais os alunos possam recorrer.
- Melhorar a capacidade de resposta de adultos e profissionais de educação a situações de violência contra crianças e jovens.

### **ATIVIDADES:**

A criação dos Centros SOS nas diferentes escolas do projeto envolvendo professores, auxiliares de educação, outros técnicos escolares e alunos (líderes juvenis).

Os Centros promovem formação aos líderes juvenis, para que organizem ações de sensibilização ao tema na escola, assim criando oportunidades aos demais alunos para estarem informados e saberem onde/a quem reportar situações de violência.

### **CAPACITAÇÃO DOS LÍDERES JUVENIS:**

O objetivo era capacitar os líderes juvenis indicados pela escola, de forma trabalharem em equipa; partilharem experiências; desenvolverem competências de liderança; saberem reconhecer situações de violência e saberem procurar ajuda.

## CAPACITAÇÃO DOS LÍDERES JUVENIS: COMO?

Antes da capacitação, foram realizadas reuniões com a direção da escola, para apresentar e contextualizar o projeto e as suas atividades, bem como identificar os potenciais profissionais escolares a integrar a equipa do Centro SOS.

De seguida, foi conversado com estes profissionais escolares qual o perfil dos jovens a selecionar para entrarem no projeto.

Após a seleção, os jovens foram convidados a integrar o Centro SOS e a participar na formação que durou 2 dias. Para efeitos de avaliação, os jovens responderam a Questionários antes e depois da formação, bem como um questionário final, no encerramento do projeto.

Durante as sessões, os jovens foram bastante participativos e empenhados nas atividades. Uma das atividades constou do elencar das competências de um Líder Juvenil, pelos próprios jovens, que mostramos abaixo:

<b><i>Dar apoio</i></b>	<b><i>Saber ouvir</i></b>	<b><i>Respeitador</i></b>	<b><i>Saber falar com as pessoas</i></b>	<b><i>Ajudar</i></b>
<b><i>Ser paciente</i></b>	<b><i>Ser responsável</i></b>	<b><i>Ter pensamento crítico</i></b>	<b><i>Saber liderar e saber ser um líder</i></b>	<b><i>Ter auto-confiança</i></b>
<b><i>Ser criativo</i></b>	<b><i>Ser amigável</i></b>	<b><i>Ser compreensivo</i></b>	<b><i>Ter a mente aberta</i></b>	<b><i>Ser confiável</i></b>
<b><i>Ser calmo</i></b>	<b><i>Ser discreto</i></b>	<b><i>Estar atento aos outros</i></b>	<b><i>Estar comprometido</i></b>	<b><i>Assegurar a confidencialidade</i></b>
		<b><i>Saber defender e proteger os outros</i></b>		

## ATIVIDADES PARA OS LÍDERES JUVENIS:

Foram postas em práticas as mais diversas ideias sugeridas pelos jovens:

- reuniões regulares (semanais) com os gestores do projeto e com os profissionais escolares;
- ações de disseminação em todas as turmas da escola (do 5º ao 9º ano);
- ações sensibilização com as turmas do 7º ano;
- criação de conteúdos para as redes sociais da escola (website, Instagram);
- campanha de Desenho de Cartazes “Faz-te presente.” (com júri e vencedores);
- criação de materiais informativos (email, questionário de reporte) e de disseminação (video, poema, musica);
- ações no dia do Agrupamento (painel coletivo e teatro de rua).

## WEBSITE:

[https://rostosolidario.pt/sos\\_centres/](https://rostosolidario.pt/sos_centres/)

## ESCUTISMO



### CONTEXTO:

Como introdução prévia, propomos o seguinte vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lgH2fxxODdA>

Neste vídeo, são referidos os princípios fundamentais do Escutismo: um movimento à escala mundial de educação não-formal que motiva os jovens para darem o seu melhor, enquanto se desenvolvem como pessoas e como cidadãos ativos nas suas comunidades. O **Método Escutista** é aberto a todos e todas, dos 6 aos 22 anos (em Portugal) e consta de um programa de auto-desenvolvimento e progresso pessoal, que coloca o/a jovem no centro da ação, em contextos de criatividade, aventura, desafio, diversão, inclusão. Nas diferentes etapas de crescimento dentro das associações, as atividades são desenvolvidas pelos/as jovens com o apoio de adultos capacitados e conhecedores do programa.

### O SISTEMA DE PATRULHAS:

O Sistema de Patrulhas é a ferramenta escutista que permite dar lugar à tendência natural das crianças/jovens de estarem juntos e fazerem coisas juntos, de forma intencionalmente educativa. Na patrulha, os seus elementos têm prazer em estar uns com os outros, atuam como pares entre si, apoiando-se em relações saudáveis que se estabelecem durante as aventuras vividas e partilhadas, vivem e experienciam a Lei do Escuta como um ideal de vida e para a vida.

Cada Patrulha é, em essência, um micro-sociedade, organizada, democrática e em auto-gestão, onde o grupo decide o que quer fazer e como. Dentro da patrulha, cada elemento assume tarefas específicas, que contribuem para o bem-estar e sucesso do grupo e atuam como promotoras de progresso pessoal.

*“O jovem líder é um modelo natural.” (BP, fundador)*

Em cada patrulha, um dos jovens é reconhecido como Líder pelos restantes, assumindo a coordenação do grupo nas atividades e assegurando o bem-estar de todos e de cada um no grupo.

*“O tempo passado juntos permite a criação de laços naturalmente fortes.” (BP)*

## EDUCAÇÃO PELOS PARES:

A educação pelos pares é um dos “segredos” do método escutista, com os mais variados benefícios para os rapazes e raparigas:

- um forte sentimento de pertença e de afetos;
- aprender a conhecer as suas fraquezas e as suas forças;
- saber cuidar dos outros e saber que pode contar com os outros;
- querer crescer e melhorar constantemente, dentro do grupo;
- querer dar o seu melhor, para bem do grupo;
- ...

Em resultado, cada Escuteiro/a desenvolve relações significativas com outros jovens da sua idade, com base na confiança mútua, fortalecida pelas aventuras vividas em conjunto.

## WEBSITE:

<https://www.scout.org/>



## ROMÉLIA

### **“MENTORING LIFE: Pequenas ondas no imenso oceano”**



#### **CONTEXTO:**

O propósito do projeto era aumentar o envolvimento ativo de jovens em mudanças sustentáveis, relacionadas com a tomada de decisão para uma vida independente, bem na resolução de problemas da comunidade em que estão inseridos.

#### **OBJETIVOS:**

- Aumentar o envolvimento de 1000 jovens em 5 países europeus (Roménia, Itália, Espanha, Portugal e Polónia) em mudanças sustentáveis a nível pessoal e social, através de:
  - Pensamento crítico e resolução de problemas;
  - Estilos de vida saudáveis;
  - Planeamento dos percursos académicos e profissionais, num processo de mentoria durante 6 meses.
- Melhoria na qualidade das atividades de mentoria e orientação para jovens, através da capacitação de 50 técnicos de juventude dos 5 países da parceria, de forma a implementar programas de mudança sustentáveis com base numa metodologia inovadora que promove o pensamento crítico, a opção por estilos de vida saudáveis e o planeamento de carreira para jovens.
- Melhoria das competências das 5 entidades parceiras ((Gamma Institute da Roménia, Compacting de Portugal, CEIPES de Itália, ASPAYM Castilla y León de Espanha IAiRS da Polónia) na oferta de atividades de qualidade dirigidas a técnicos de juventude, com base numa metodologia inovadora, que permita trabalhar com jovens em contexto de mudança pessoal e social.

## ATIVIDADES:

O projeto foi realizado entre fevereiro de 2022 e janeiro de 2024, possuindo 3 resultados finais focados tanto nos jovens como nos técnicos de juventude.

A metodologia “em cascata” permitiu que os técnicos de juventude fossem capacitados para serem mentores, formando os seus próprios grupos de mentoria (com 10 jovens), nos quais abordaram 3 dimensões: estilos de vida saudáveis, pensamento crítico e planeamento de carreira.

No final dos grupos, alguns jovens tornaram-se promotores das dimensões acima, criando vídeos/tutoriais com dicas práticas para qualquer jovem.

Os resultados foram:

- O “**Guia do Mentor**”: um manual cujo propósito é a melhoria/capacitação dos técnicos de juventude na mentoria/apoio a jovens que queiram fazer mudanças, seja nas suas vidas, seja na resolução de um problema na sua comunidade local. Neste contexto, pós pandemia, os técnicos de juventude vinham a sentir-se confusos e relutantes em realizar atividades para jovens, por diversas razões: não saberem como abordá-los neste novo cenário em que a socialização já não é uma prioridade, sentirem os jovens muito ansiosos e sem motivação, e recearem que este estado da sociedade não seja passageiro, antes tenha vindo para ficar.
- O “**Kit das Pequenas Ondas**”: um manual para desenvolvimento pessoal contendo um programa “em cascata”, que se inicia com a identificação das necessidades nas 5 comunidades dos parceiros e oferece um guia prático, com exemplos e linguagem acessível, atraente para os mais jovens. Os mentores deram formação nas 3 dimensões referidas, através de atividades a serem realizadas durante 21 dias consecutivos (de acordo com a pesquisa neurológica, o nosso cérebro precisa de 21 dias de esforço voluntário consecutivo para construir uma nova rede neurológica).
- O guia “**Mudar de vida**”, pretende facilitar a integração da mudança nas 2 dimensões abordadas pelo projeto (pensamento crítico, estilos de vida saudáveis e planeamento de carreira) usando uma linguagem comum aos jovens - os tutoriais. Nestes vídeos, os mentores capacitados apresentam o programa e as suas etapas, em 5 episódios que já estão disponíveis no site do projeto, bem como no Canal de Youtube, além da disseminação nas redes sociais.

## WEBSITE:

<https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>



## ***“Change the story! The change begins in You(th)!”***



### **CONTEXTO:**

Este projeto foi implementado pelo Gamma Institute, de Iasi, na Roménia, com a intenção de aumentar o nível de envolvimento de crianças e jovens para a resolução de problemas com que se deparam nas suas vidas. Este projeto, de forma específica, abordou a questão da violência e do bullying em contexto escolar.

Pretendeu-se assim criar um modelo de intervenção para crianças e jovens, para a resolução de diferentes problemas nas suas comunidades, passando por campanhas de sensibilização e prevenção do fenómeno do bullying. Esta sensibilização foi transmitida “em cascata”, com os mais velhos a informarem os mais novos, em relação a um problema comum, promovendo assim um maior envolvimento de alunos na solução dos seus próprios problemas.

### **OBJETIVOS:**

- Capacitação de 300 alunos/jovens para o combate à violência e ao bullying nas escolas, para enfrentar a cada vez maior falta de envolvimento dos alunos nas escolas de Iasi na redução da violência (durante 10 meses);
- Desenvolvimento de um sistema “em cascata” de envolvimento dos jovens para a resolução de problemas que lhes dizem respeito. Este objetivo pretende combater a falta de informação e sensibilidade de, pelo menos, 300 alunos dos níveis I-XII no município de Iasi, para que se organizem e sejam capazes de resolver questões relacionadas com o bullying durante 10 meses.

### **ATIVIDADES:**

O projeto foi desenvolvido entre abril de 2018 e abril de 2019, tendo resultado numa brochura destinada a técnicos de juventudes e terapeutas escolares, contendo atividades específicas para crianças e adolescentes (dos 7 aos 23 anos).

A metodologia usada nas atividades do projeto foi a metodologia “em cascata”, na qual os alunos capacitaram outros alunos do ensino secundário, os do ensino secundário treinaram os alunos do ginásio e os do ginásio treinaram os do ensino primário.

Neste caso, todas as idades foram envolvidas e os alunos não só aprenderam a sair de situações de bullying, como também se tornaram promotores de estratégias anti-bullying na sua comunidade local.

O objetivo da metodologia era desenvolver um modelo de intervenção para crianças e jovens, na resolução de problemas na sua própria comunidade, através da realização de uma campanha de informação e prevenção do fenómeno do bullying. Este objetivo conduziu a um maior envolvimento dos alunos na resolução dos seus próprios problemas na sociedade.

Neste projeto “Muda a História! A mudança vem de ti!”, em cada unidade educativa participaram 2 grupos de alunos e, por cada grupo de alunos, 3 realizaram workshops, ajudando-se mutuamente, como uma equipa. O objetivo era estimular as crianças e os adolescentes a assimilarem a informação recebida, a tomarem consciência dela e a aplicarem-na na vida quotidiana, incorporando novos comportamentos construtivos e uma forma de pensar que os ajudasse a construir relações interpessoais funcionais.

Assim, o **primeiro workshop** teve como objetivo estabelecer uma relação de conhecimento mútuo entre formadores e alunos e introduzir o conceito de bullying, bem como as suas manifestações em ambiente escolar. A informação sobre o fenómeno do bullying foi apoiada pela atividade, “Encontra a bola!”, através da qual os alunos compreenderam as implicações e os efeitos emocionais das acções agressivas nas crianças. O **segundo workshop** continuou a informação sobre o bullying e sublinhou uma manifestação mais comum de agressão não física, nomeadamente o cyberbullying, seguido de uma atividade através da qual os jovens quiseram tomar consciência de como a agressão emocional os afeta. Foram também discutidos os métodos de resiliência e adaptabilidade ao grupo, que utilizam conscientemente ou não, para serem aceites. No **último workshop**, foi explicado o método de intervenção em situações de bullying através da quebra do triângulo “vítima-testemunha-agressor. Os jovens tiveram a oportunidade de aplicar a informação recebida e utilizar este tipo de intervenção numa situação problemática proposta por eles. A condição para aprender e compreender novas informações é a sua aplicação numa situação real. O impacto dos workshops nos alunos, levou-os ao envolvimento subsequente destes jovens na promoção do anti-bullying no ambiente escolar.



Co-funded by  
the European Union

# ***CAPÍTULO 5: INTERCÂMBIO ESCOLAR EM ESPAÑA***



# PROGRAMA

	<b>TERÇA-FEIRA 1 OUTUBRO</b>	<b>QUARTA-FEIRA 2 OUTUBRO</b>	<b>QUINTA-FEIRA 3 OUTUBRO</b>	<b>SEXTA-FEIRA 4 OUTUBRO</b>	<b>SÁBADO 5 OUTUBRO</b>
<b>9:30 - 10:00</b>	Boas vindas e Quebra-gelo	Sessão 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>Energizador</li> <li>Questionários iniciais</li> <li>Teoria dos Jogos de Apostas</li> <li>3 Equipas Transnacionais preparam atividades (ET)</li> </ul>	Sessão 9: <ul style="list-style-type: none"> <li>Energizador</li> <li>Teoria dos Jogos /Videojogos</li> <li>3 ETs preparam atividades</li> </ul>	Sessão 11: <ul style="list-style-type: none"> <li>Energizador</li> <li>Teoria da ciberdependência</li> <li>3 ETs criam atividades</li> </ul>	Sessão 15: <ul style="list-style-type: none"> <li>Energizador</li> <li>Plano de Ação</li> <li>Apresentação dos Planos de Ação</li> </ul>
<b>10:00- 11:00</b>	Sessão 1: Conhecermo-nos uns aos outros				
<b>11:00- 11:20</b>	Pausa para lanche	Pausa para lanche	Pausa para lanche	Pausa para lanche	Pausa para lanche
<b>11:20- 12:50</b>	Sessão 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades de formação de equipas</li> <li>Planos para a semana</li> </ul>	Sessão 6: <ul style="list-style-type: none"> <li>As ETs apresentam as atividades</li> </ul>	Sessão 10: <ul style="list-style-type: none"> <li>As ETs apresentam as atividades</li> </ul>	Sessão 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>As ETs apresentam as atividades</li> <li>Questionários Finais</li> </ul>	Sessão 16: <ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação (Questionário de satisfação)</li> <li>Conclusões</li> </ul>
<b>13:00- 15:30</b>	Pausa para almoço	Pausa para almoço	Pausa para almoço	Pausa para almoço	Pausa para almoço
<b>15:30- 16:30</b>	Sessão 3: <ul style="list-style-type: none"> <li>Liderança I</li> </ul>	Sessão 7: <ul style="list-style-type: none"> <li>Energizador</li> <li>Teoria das Redes Sociais</li> <li>3 ETs preparam atividades</li> </ul>	Visita a Ponferrada	Sessão 13: <ul style="list-style-type: none"> <li>"Terreno comum": Situação das dependências em cada país</li> </ul>	Cerimónia Final
<b>16:30- 16:40</b>	Pausa para lanche	Pausa para lanche		Pausa para lanche	
<b>16:40- 17:40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão 4: Liderança II + Criação de grupos</li> </ul>	Sessão 8: <ul style="list-style-type: none"> <li>As ETs apresentam as atividades</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão 14: Explicação do plano de ação</li> </ul>	

## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

### **30 de setembro, 2024 - Dia da chegada**

Foi o dia da chegada de todos os participantes no intercâmbio (adolescentes e profissionais) que vieram de diferentes países. Alguns dos participantes, com o objetivo de reduzir ao máximo o impacto ecológico, chegaram de transportes públicos e de comboio, ou seja, transportes com menor impacto de CO2).

Como a chegada foi gradual, aproveitou-se para conhecer as instalações e facilitar o conhecimento dos espaços por parte dos adolescentes.

### **1 de outubro, 2024 - Dia 1**

Começámos o dia com um acolhimento oficial, que foi feito pela Federação Dom Bosco. O objetivo era começar com o desenvolvimento de um bom ambiente e coesão de grupo que nos ajudasse a crescer. Por isso, foi apresentada a agenda, explicados os objetivos deste intercâmbio e recordado o que foi feito até agora, sempre com a atenção voltada para os protagonistas: os adolescentes. Eles próprios se encarregaram das primeiras ações, tal como a primeira selfie oficial.



Seguiram-se atividades de conhecimento mútuo entre os adolescentes, nas quais os profissionais também participaram, uma vez que tinham pela frente alguns dias de convivência. Estes momentos foram importantes para criar o ambiente desejado. Estas atividades foram dinamizadas por todas as entidades.

Depois do almoço, trabalhou-se a liderança. As organizações Rosto Solidário, Scoala Primara Lorelay e Instituto Gamma estavam encarregues de realizar sessões para transmitir o conceito de liderança aos adolescentes participantes, escolhidos na fase anterior do projeto. Além disso, foram dadas estratégias para verificação de conceitos como “ser líder” e “embaixador” da “Metodologia Addict to You”.



Uma vez terminados os conteúdos práticos e outros mais relacionados com os objetivos do projeto, foram realizadas ações com o objetivo de promover as relações pessoais e também lançar ideias para o bom funcionamento das atividades propostas.



## 2 de outubro, 2024 - Dia 2

Este dia foi aproveitado para apresentar um primeiro questionário que aferiu os conhecimentos prévios sobre as dependências trabalhadas ao longo do projeto, ou seja, um questionário reflexivo e importante para melhorar todas as dimensões do projeto.

Após este questionário, trabalhou-se especificamente a Dependência do Jogo de Apostas. Houve conteúdos teóricos, precedidos de momentos de ativação/energizers (algo que se repetiria em todas as sessões, para ativar o corpo e a mente). Depois destes, os adolescentes foram divididos em grupos internacionais e trabalharam em algumas das atividades testadas nos meses anteriores. O objetivo era capacitá-los para atuarem como embaixadores, bem como melhorar as mesmas atividades com as suas sugestões.

Esta sessão terminou com uma apresentação, pelos diferentes grupos de adolescentes, do trabalho efetuado.



Depois do almoço, esta estrutura foi repetida, desta feita sobre a Dependência das Redes Sociais. Desta vez, os grupos eram nacionais. No entanto, os objetivos e este trabalho tinham as mesmas finalidades: capacitar, rever atividades, melhorar práticas anteriores.

Neste segundo dia, pudemos também constatar a importância da coesão de grupo nos adolescentes, bem como as características que os próprios adolescentes põem em ação. Além disso, durante a partilha de experiências nos respetivos países, surgiram novas ideias para uma futura implementação.



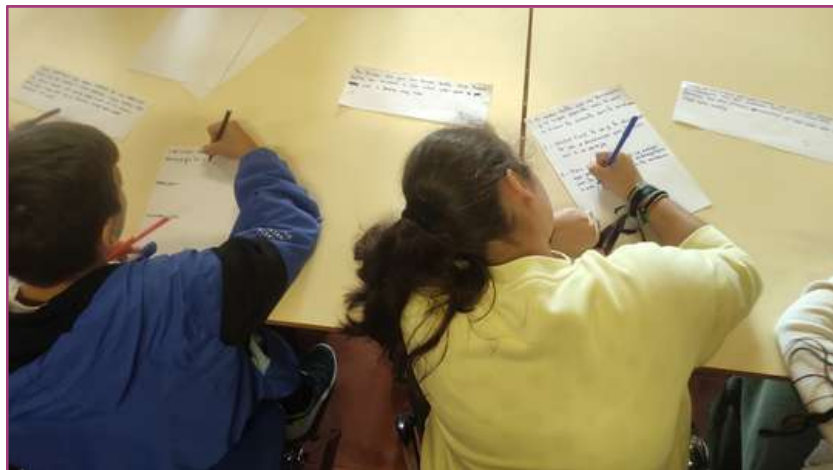
Terminadas as sessões específicas, o programa social prosseguiu, oferecendo atividades de lazer e tempos livres educativos. À noite, após o jantar, o grupo de adolescentes portugueses apresentou o seu país aos restantes participantes.





### 3 de outubro, 2024 - Dia 3

A dependência trabalhada neste dia foi o Jogo Online - videojogos. Repetiu-se o mesmo método de trabalho em equipa, desta vez transnacional. Uma oportunidade para continuar a recolher melhorias, potenciar e melhorar o projeto e a “Metodologia Addict to You”.



Este dia foi especial porque, depois dos trabalhos em grupo e da partilha, fomos a Ponferrada, uma cidade histórica perto de Cubillos del Sil. Esta atividade insere-se no âmbito da coesão do grupo e do respeito pelos ritmos adaptados aos adolescentes. Serviu para partilhar a cultura local com os participantes romenos e portugueses e também para recompensar a excelente atitude demonstrada pelos adolescentes.

Terminada esta atividade final, a equipa de adultos reuniu-se especificamente para avaliar (positivamente) o que tinha sido trabalhado até então e para rever os conteúdos futuros.

O dia terminou com a apresentação dos participantes romenos sobre o seu país, os seus costumes e a sua cultura.



## 4 de outubro, 2024 - Dia 4

Neste dia, trabalhou-se a Dependência da Internet. Sendo já o quarto dia do encontro, o grupo manteve um bom ritmo de trabalho: os adolescentes mostraram-se verdadeiros líderes, ouvindo os outros, trabalhando em equipa... Tendo já terminado as atividades sobre as dependências do projeto, os participantes responderam um questionário para avaliar os conhecimentos adquiridos até então.



Depois do almoço, os trabalhos prosseguiram com uma análise da situação atual das dependências comportamentais nos países que incluem o projeto. Uma atividade dinâmica que permitiu partilhar a situação em cada país, bem como refletir e gerar novas ideias.

Finalmente, houve tempo para que os grupos nacionais trabalhassem num plano de trabalho para os respetivos contextos escolares, com vista à implementação da metodologia nos mesmos. Não houve tempo suficiente para concluir este trabalho, por esta razão, e por consenso, foi decidido dedicar mais tempo nas sessões do dia seguinte.



O dia terminou com o grupo de adolescentes espanhóis a apresentar a cultura e as tradições do país de acolhimento.



## **5 de outubro, 2024 - Dia 5**

A agenda do dia foi ligeiramente ajustada, uma vez que os grupos precisavam de mais tempo para trabalhar nos seus planos de ação nacionais. Todos concordaram com esta alteração, tendo sido implementada, tornando-se uma lição de liderança e consenso.



Depois de todos os grupos terem terminado os seus planos de trabalho futuro, foram apresentados ao resto do grupo, que pôde fazer perguntas e solucionar dúvidas sobre a forma como os seus colegas embaixadores o iam fazer.

Seguiram-se duas outras atividades: a primeira foi um questionário de satisfação para adultos e adolescentes, conduzido pela entidade responsável pela qualidade do projeto, Lorelay.

Num outro momento, recolheram-se as impressões dos protagonistas do intercâmbio e do projeto: os adolescentes. Estes avaliaram, na sua própria língua, à sua maneira, o que tinham vivido durante estes dias, durante o projeto e partilharam tudo o que podiam dar de si próprios. Também situações pessoais em relação às dependências sem substâncias. Foi um momento de festa, mas também de reflexão e de escuta, como ficou marcado.

Finalmente, em jeito de gala, foram entregues os Certificados de Participação a cada jovem embaixador, relembrando o toque especial de cada um, que contribuiu para o sucesso do intercâmbio.

Na última noite, cada grupo organizou-se como quis, juntando-se, jogando jogos, conversando, para os últimos momentos de convívio.





## **AValiação dos conhecimentos dos Jovens Embaixadores sobre as Dependências Comportamentais antes e depois do intercâmbio**

O objetivo do intercâmbio era fornecer aos embaixadores as ferramentas necessárias para ajudar à prevenção das dependências comportamentais através da capacitação e da educação pelos pares.

Assim, no início e no final do Intercâmbio Escolar, cada jovem embaixador preencheu um questionário de conhecimentos sobre Dependências Comportamentais, para que fosse possível avaliar o nível de aquisição de conhecimentos com as sessões de Intercâmbio Escolar.

Neste documento será apresentada uma análise dos resultados obtidos.

### **A. Nível de conhecimento sobre as dependências comportamentais:**

Para cada dependência (Ciberdependência, Dependência de Jogos/Videojogos, Dependência de Redes Sociais e Dependência de Jogos de Apostas), os embaixadores foram questionados sobre o seu nível de conhecimento atual.

Como podemos ver na Tabela 1, os adolescentes aumentaram a sua perceção de conhecimento relativamente a todas as dependências, uma vez que a maioria avaliou positivamente a sua resposta após o Intercâmbio Escolar:

- Ciberdependência: Antes do intercâmbio, 47% atribuíam uma classificação entre 1 e 3 e, após o intercâmbio, este número diminuiu para apenas 14%
- Adição em jogos/videojogos: Antes do intercâmbio, apenas 52% dos participantes atribuíam uma classificação entre 4 e 6 e esta percentagem aumentou para 79% após a formação
- Dependência de redes sociais: após a formação, apenas 6% dos participantes classificaram o seu nível de conhecimento como 3 e 94% consideraram o seu nível de conhecimento entre 4 e 6
- Dependência de jogos de azar: se antes do intercâmbio 60% dos participantes apresentavam níveis de conhecimento entre 1 e 3, após o intercâmbio 75% percecionaram os seus conhecimentos entre os níveis 4 e 6.

Numa pontuação de 1 a 6 (sendo 1 "Nenhum" e 6 "Muito"), qual o seu nível atual de conhecimento sobre...	1		2		3		4		5		6	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
<b>Ciberdependência</b>	6%	0%	0%	0%	41%	14%	18%	43%	29%	43%	6%	0%
<b>Adição aos Jogos/Videojogos</b>	0%	0%	24%	12,5%	24%	12,5%	29%	25%	24%	25%	0%	25%
<b>Adição às Redes Sociais</b>	0%	0%	0%	0%	12%	6%	41%	19%	29%	44%	18%	31%
<b>Adição aos Jogos de Apostas</b>	24%	0%	12%	19%	24%	6%	12%	31%	24%	25%	6%	19%

Tabela 1. Nível de Conhecimento sobre as Dependências Comportamentais antes e depois do intercâmbio

## **B. Capacidade de dar definições sobre as dependências:**

No questionário, foi ainda pedido aos participantes, entre e após o intercâmbio, que dessem breves definições sobre cada dependência.

Só na dependência da internet foi evidente uma alteração nas definições após o intercâmbio. Nos restantes casos (Adição a Jogos/Videojogos, Adição a Redes Sociais e a Jogos de Apostas) concluímos que os participantes, mesmo antes do intercâmbio, tinham a ideia correta do que significam estas adições. Assim, apresentaremos em conjunto os resultados destas dependências para ambos os momentos.

### **B.1. Adição à Internet:**

Antes do intercâmbio, os participantes tiveram algumas dificuldades em distinguir a ciberdependência de outras dependências comportamentais. Por conseguinte, surgem várias definições, nomeadamente:

- Confusão com outras dependências como a dependência de redes sociais, a dependência de jogos online/videojogos e a dependência de jogos de apostas - "Dependência de dispositivos tecnológicos, redes sociais e internet"; "Quando se é viciado num jogo"; "Problema com dispositivos electrónicos, tanto videojogos como telefones"; "Inclui jogos de azar que fazem perder dinheiro e relações com amigos e familiares"; "Faz perder dinheiro" e "Quando uma pessoa paga muito por um jogo".

- Mais relacionado com o uso de dispositivos tecnológicos - “A incapacidade de deixar de usar tecnologia”; “Quando alguém não consegue estar longe da tecnologia, querendo estar sempre online”; “Adição ao mundo virtual e uso da internet (incluindo telemóvel, computador, etc.)” ou “Adição aos telefones, portáteis, tablets”.
- Baseado em sintomas médicos e/ou psicológicos – “É um padrão de comportamento que envolve um desejo disfuncional de utilização por longos períodos de tempo, desregulado e excessivo, que pode resultar em danos psicossociais e funcionais significativos” ou “Um problema mental de alguém que não consegue livrar-se dele facilmente e isso torna-se a vida deles (a internet)”.

Após o intercâmbio, quase todos os participantes deram a definição correta de Ciberdependência, com foco na dependência da internet ou de dispositivos online.

Alguns exemplos destas definições são “Ciberdependência é a adição ao telemóvel ou a qualquer tipo de tecnologia que afete a tua vida”; “A ciberdependência é uma ação compulsiva de passar muito tempo na internet e não conseguir parar” ou “A dependência da internet é um padrão de comportamento que envolve um desejo disfuncional de usar por longos períodos de tempo, desregulado e excessivo, que pode resultar em prejuízos psicossociais e funcionais significativos”.

Apenas 2 alunos se focaram mais nas consequências da adição do que em dar uma definição.

## **B.2. Adição aos jogos/videojogos:**

Em relação à adição aos jogos/videojogos, foi mais fácil para os participantes darem a definição correta, mesmo antes do intercâmbio, pois o nome da dependência orienta a definição. Portanto, os participantes, antes e depois da formação...

- Deram definições gerais de dependência do jogo como “a incapacidade de um indivíduo controlar o seu hábito de jogar, online ou offline, resultando num impacto negativo no seu funcionamento diário, incluindo responsabilidades pessoais, sociais, educacionais e ocupacionais” ou “A incapacidade de deixar de jogar videojogos”.
- Focaram-se principalmente na perda de controlo relacionada com este vício: “Quando não controla o tempo que passa a jogar e como isso afeta a sua vida”; “Quando alguém não consegue parar de jogar videojogos, não importa onde nem quando, está sempre a jogar videojogos”; “Faz esquecer as coisas importantes”; “É quando tudo o que queres é brincar e brincar, só pensas nisso e preferes brincar a fazer outras coisas”; “Não importa quantos trabalhos de casa tenha de fazer, não importa quantos exames tenha de estudar, está a jogar videojogos” ou “É caracterizado pela incapacidade de um indivíduo controlar o seu hábito de jogar, online ou offline, resultando num impacto negativo no seu funcionamento diário, incluindo as responsabilidades pessoais, sociais, educacionais e ocupacionais”.

### **B.3. Adição às Redes Sociais:**

Tal como na dependência de jogos/videojogos, os participantes foram capazes de definir corretamente a dependência de redes sociais antes da formação. Neste caso, não se registaram muitas diferenças nas definições dadas em ambos os momentos (antes e depois). Aqui estão alguns exemplos das definições recolhidas em ambos os momentos:

- Definições gerais: “A dependência das redes sociais é caracterizada pelo uso excessivo e compulsivo das plataformas online, levando a uma dependência que é prejudicial para o bem-estar emocional, social e até físico. O desejo constante de verificar notificações, gostos e partilhas pode transformar-se num ciclo vicioso difícil de quebrar”; “Uso excessivo e descontrolado das redes sociais”; “A adição às Redes Sociais é a dependência em aplicações de redes sociais”; “A incapacidade de deixar de usar aplicações como o Instagram, o Facebook e o Twitter”; “Estar sempre a publicar e a preocupar-se com os gostos” ou “É quando alguém está obcecado com aplicações como o Instagram, o Facebook, o Twitter”.
- As definições centraram-se no tempo passado nas redes sociais: “Está nas redes sociais todo o dia”; ‘Precisa de estar sempre ligado ao Instagram, ao TikTok...’ ou ‘Significa que está nas redes sociais todo o dia, carregando tudo sobre si próprio para obter aprovação e gostos’.
- As definições centraram-se nas consequências: “A dependência das redes sociais é um adição que pode ser má para a vida, porque faz mal à saúde e provoca coisas como o isolamento social, a privação do sono e coisas más na vida”; “Não se consegue ficar sem ela”; “Perde-se muito tempo livre”; “Sente-se mal se não receber gostos, retweets ou visualizações”; “Prefere comunicar com os amigos e a família através das redes sociais em vez de cara a cara” e “Inventa e mostra uma vida que não é sua e está nela todos os dias”.



#### **B.4. Adição ao Jogo de Apostas**

No que diz respeito ao jogo, serão também apresentados exemplos de definições que foram dadas antes e depois do intercâmbio, uma vez que não se registaram muitas alterações na definição entre estes momentos:

- Definições gerais: “O vício do jogo e das apostas”; “A dependência de jogos que envolvem jogo e risco”; “Quando alguém aposta dinheiro e está sempre assim porque quer ganhar cada vez mais dinheiro”; “A incapacidade de parar de jogar jogos como o póquer’ ou ‘Jogar em casinos ou casinos em linha”.
- As definições centraram-se nas consequências: “Pode ser prejudicial na tua vida, pois muda-a para pior, como ficar longe da família e dos amigos”; “Quando o jogo domina a vida da pessoa e a faz perder compromissos sociais, profissionais e familiares’ ou ‘Perder dinheiro facilmente”.
- As definições centram-se no aspeto sorte desta dependência: “Não se consegue parar porque se diz sempre a si próprio que vai tentar mais uma vez, talvez tenha sorte”.

#### **C. Consequências da adição na vida das pessoas:**

Foi também pedido aos participantes que descrevessem o que pensam ser as consequências de cada dependência na vida de uma pessoa.

Também a este nível, os participantes revelaram conhecimentos prévios sobre os conteúdos abordados no intercâmbio.

Por conseguinte, as consequências identificadas pelos participantes para cada adição serão descritas na Tabela 2, independentemente de terem sido fornecidas antes ou depois do intercâmbio. As consequências foram agrupadas em três grandes categorias: Relacionadas com a saúde (física ou mental); relativas à vida pessoal e nas dimensões social/académica.

	CIBERDEPENDÊNCIA	ADIÇÃO AO JOGO/VIDEOJOGOS	ADIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS	ADIÇÃO AO JOGO DE APOSTAS
<b>CONSEQUÊNCIAS RELACIONADAS À SAÚDE (FÍSICA OU MENTAL)</b>	Privação do Sono	Privação do Sono/Exaustão	Privação do Sono	Privação do Sono
	Alteração dos hábitos alimentares	Alteração dos hábitos alimentares	Alteração dos hábitos alimentares	Alteração dos hábitos alimentares
	Dores de cabeça	Dores de cabeça	Dores de cabeça	Dores de cabeça
	A visão pode ser afetada (usar óculos)	Negligência da saúde pessoal	A visão pode ser afetada	"O stress constante e o comportamento compulsivo associados ao jogo podem ter efeitos negativos na saúde, como problemas cardíacos"
	Ansiedade, Depressão, Irritabilidade	Ansiedade, depressão, baixa autoestima, comportamento agressivo e obsessão com o corpo.	Perda de controlo, depressão, ansiedade	Eventual abuso de substâncias proibidas (álcool e drogas)
		Eventual abuso de substâncias proibidas		
<b>CONSEQUÊNCIAS RELATIVAMENTE À VIDA PESSOAL</b>	Programar alterações no telemóvel	A rotina diária é alterada	Ficar obcecado num mundo irreal	Só pensa em apostas e jogos de azar / a obsessão de continuar a fazer essas apostas/jogos
	Perder dinheiro	Perda de controlo da gestão financeira	A pessoa começa a odiar a sua cara e o seu corpo por causa de fotoshop na Internet	Perda de controlo na gestão financeira
	Não cuida de si próprio / Não se preocupa consigo próprio	Despreocupados connosco próprios	Deixam de se preocupar consigo próprios e perdem o amor-próprio.	Falência / perda da casa / perda de bens valiosos
	Abandono dos hábitos de higiene		"Mentir sobre o tempo passado online, tanto com outras pessoas como para si próprio"	
<b>CONSEQUÊNCIAS NAS DIMENSÕES SOCIAIS/ACADÉMICAS</b>	Isolamento social / Perda de interesse em socializar / Deterioração das relações / Afastamento da vida real e das relações familiares	Isolamento social / ficar longe da família e dos amigos	Menos interação presencial / Isolamento social / Criar uma "vida" nas redes sociais que não é realmente sua	Isolamento social / Afastamento da família e dos amigos
	Mau desempenho escolar	Fraco desempenho académico ou profissional	Desempenho escolar reduzido / Negligência das responsabilidades escolares	Fraco desempenho académico ou profissional

Tabela 2. Consequências da adição na vida das pessoas

## **D. Ações de Prevenção:**

Por fim, foi pedido aos participantes que descrevessem algumas ações/atividades de prevenção que, na sua opinião, poderiam ser aplicadas a adolescentes como eles, para cada uma das dependências.

A análise das suas respostas revelou perspetivas muito semelhantes antes e depois da formação e ideias comuns para as quatro dependências.

Por conseguinte, as respostas foram agrupadas em diferentes categorias de prevenção/intervenção, nomeadamente

### ***D.1. Para sensibilizar:***

- Educação sobre o tema (dependências comportamentais), ensinando não só o que é e o que faz, mas também como detetar os sinais e reconhecê-los; as consequências e como parar.
- Utilizar atividades / jogos educativos / filmes para mostrar o perigo destas dependências e para as prevenir.
- Dar informação e fazer prevenção desde tenra idade.
- Falar com os profissionais sobre os seus comportamentos.
- Falar com pessoas com dependências graves, para ver o impacto que a ciberdependência pode ter nas suas vidas.

### ***D.2. Realizar atividades diferentes:***

- Tentar socializar mais (cara a cara): sair mais com os amigos na rua ou ir passear com um membro da família.
- Fazer outras atividades que entretenham (atividades lúdicas), para ocupar o tempo e não se aborrecer.
- Fazer mais exercício físico / praticar desporto.
- Atividades ao ar livre (sem aparelhos tecnológicos/internet).
- Ganhar dinheiro com uma bolsa de estudo.
- Ajudar as pessoas (voluntariado).

### ***D.3. Ter regras para o tempo (ou dinheiro) passado online:***

- Para controlar o tempo que passa no telemóvel, como definir alarmes, estabelecer limites para as aplicações, limitar o tempo de ecrã, ... para saber quanto tempo está ligado à Internet.
- Determinado tempo estabelecido para jogar.
- Não usar o telemóvel quando não é necessário.
- Auto-controlo em relação à dependência de jogos/videojogos e à dependência de jogos de azar.
- Criar uma meta de dinheiro a gastar: por exemplo, durante um mês, só pode apostar 10 euros.

#### **D.4. Restringir/proibir a utilização:**

- Sem ligação à Internet.
- Não jogar videojogos.
- Desinstalar todas as redes sociais.
- Não jogar ou apostar em jogos de azar.
- Retirar o telemóvel.
- Circular na proximidade de lojas e bares de apostas.

#### **Conclusão:**

Os jovens embaixadores do projeto que participaram neste intercâmbio foram escolhidos com base nas atitudes, competências e conhecimentos que demonstraram durante a fase de formação e teste em cada país. Desta forma, estamos a falar de participantes que já possuíam as ferramentas e os conhecimentos adequados sobre as diferentes dependências antes deste intercâmbio.

Por isso, os resultados obtidos nos questionários antes e depois do intercâmbio não apresentam diferenças muito significativas. No entanto, o intercâmbio foi extremamente importante para consolidar conhecimentos e, sobretudo, para os jovens praticarem as suas capacidades de liderança e de trabalho em equipa, que vão para além da avaliação dos conhecimentos teóricos sobre as dependências.

## AVALIAÇÃO FINAL DO INTERCÂMBIO ESCOLAR

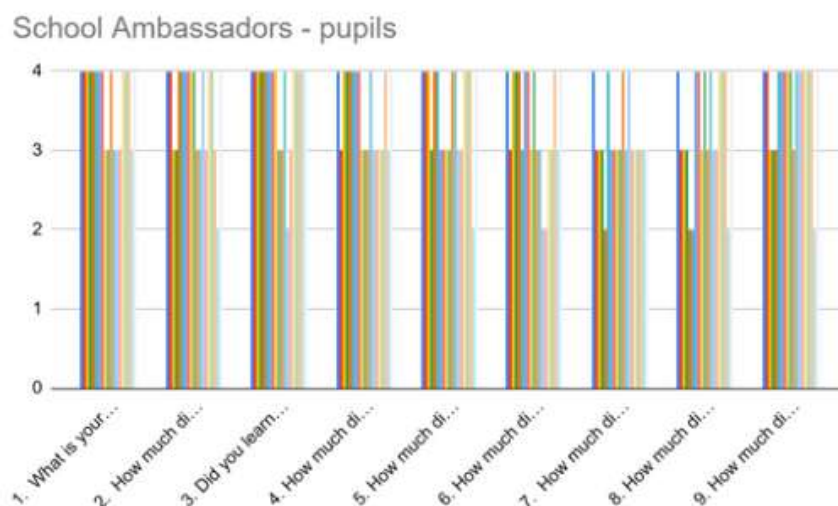
### ADOLESCENTES

No final da sua experiência de mobilidade, os adolescentes preencheram um inquérito para partilharem as suas impressões e avaliarem as atividades. As suas reações sublinharam o impacto positivo do programa na sua aprendizagem, desenvolvimento pessoal e consciência cultural.

Os estudantes expressaram um elevado nível de satisfação com todas as atividades realizadas durante o intercâmbio. Apreciaram a combinação ponderada de elementos teóricos e práticos, que não só tornaram as sessões cativantes como também aprofundaram a sua compreensão dos tópicos abordados. Muitos notaram que a oportunidade de coordenar ativamente algumas das atividades lhes permitiu desenvolver competências de liderança e de organização, melhorando ainda mais a sua experiência.

Um resultado significativo foi o reconhecimento, por parte dos alunos, da contribuição do programa para o alargamento dos seus horizontes culturais. Através das interações e das atividades partilhadas, referiram ter adquirido uma melhor compreensão de outras culturas e países, o que consideraram uma mais-valia para o seu crescimento pessoal. No entanto, os estudantes também deram um feedback construtivo: expressaram o desejo de ter mais tempo para socializar e participar em atividades ao ar livre, o que, na sua opinião, teria enriquecido ainda mais a sua experiência ao promover ligações mais fortes entre os participantes.

De um modo geral, os participantes descreveram a experiência como altamente benéfica. Manifestaram unanimemente o seu interesse em participar em programas semelhantes no futuro, sublinhando a impressão positiva e duradoura que a mobilidade lhes causou.



## ADULTOS

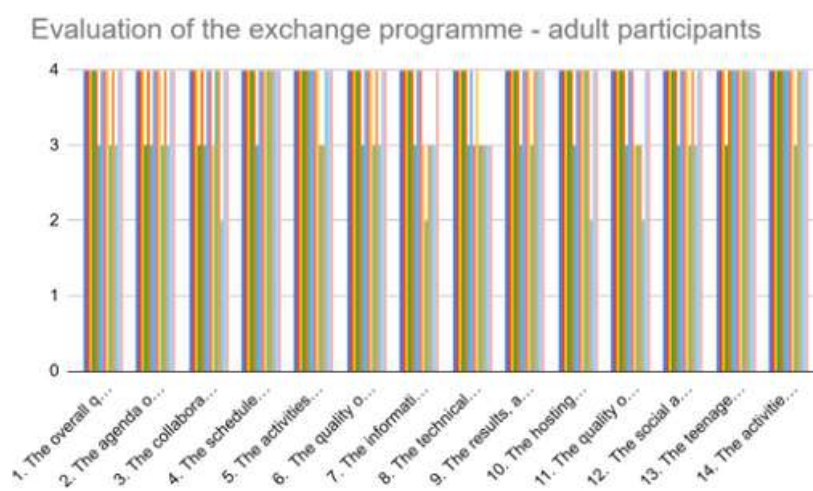
Os educadores de adultos participantes deram um feedback positivo, destacando a qualidade geral e a eficácia do programa de intercâmbio. Afirmaram que a experiência cumpriu as metas e objetivos pretendidos, oferecendo uma oportunidade de aprendizagem completa e impactante.

Os participantes observaram que as sessões cobriram com êxito todos os temas propostos, equilibrando eficazmente os aspectos teóricos e práticos. Esta abordagem abrangente foi elogiada por responder às necessidades e expectativas dos participantes, assegurando uma exploração exaustiva dos tópicos em causa.

A colaboração entre as organizações parceiras foi outro ponto alto. Os adultos elogiaram a eficiência e a coordenação perfeita entre os parceiros, o que contribuiu significativamente para o sucesso do programa.

Além disso, a Fundación ASPAYM Castilla y León, como instituição anfitriã, recebeu muitos elogios pelo seu apoio. Os participantes classificaram a logística, os materiais e a assistência fornecidos como bons a muito bons, enfatizando o papel destes elementos na criação de uma experiência tranquila e produtiva.

Em resumo, os adultos consideraram a mobilidade como um empreendimento bem sucedido que atingiu plenamente os seus objetivos. As suas impressões positivas sublinham o valor do programa e a sua eficácia na promoção da colaboração, da partilha de conhecimentos e do crescimento profissional.





Co-funded by  
the European Union

# **BIBLIOGRAFIA**



## **BIBLIOGRAFIA**

### **CAPÍTULO 1: IDENTIFICACIÓN DOS LÍDERES JUVENIS**

- Boys & Girls Clubs of America. (2023). *Raising a Leader: 10 Leadership Skills for Kids to Develop*. Available on: <https://www.bgca.org/news-stories/2023/August/raising-a-leader-10-leadership-skills-for-kids-to-develop/>
- Hall, S. (2018). *How To Identify Student Leaders*. Available on: <https://thinkorange.com/blog/identifying-student-leaders/>
- Tackett, J.L.; Reardon, K.W.; Fast, N.J.; Johnson, L.; Kang, S.K.; Lang, J.W.B.; Oswald, F.L. (2023) Understanding the Leaders of Tomorrow: The Need to Study Leadership in Adolescence. *Perspect Psychol Sci.* 18(4):829-842. Available on: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36350711/>

### **CAPÍTULO 2: PROMOVENDO O ENVOLVIMENTO DOS JOVENS LÍDERES**

- Aguilar Talero, C. R. (2021). *Gestión de conflictos escolares: formando líderes para manejar la empatía como mediación en la resolución de conflictos*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Available on: <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/9041>
- Balón Vera, J. E. (2023). *Participación ciudadana y proyectos sociales. Caso U.E. Salinas Innova School del cantón Salinas, 2022*. La Libertad. UPSE, Matriz. Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud. Available on: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9094>
- Carpena, A. (2016). *Educación emocional para una sociedad empática*. Editorial Desclee.
- Catalina-García, B., López de Ayala López, M. C., & Martín Nieto, R. (2018). Medios sociales y la participación política y cívica de los jóvenes. Una revisión del debate en torno a la ciudadanía digital. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinaria De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, (27), 81–97. Available on: <https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/656/1234>



- Cuadros Rodríguez, J. A.; Arias García, S. & Valencia Arias, A. (2015). La comunicación pública como estrategia orientadora en los procesos de participación ciudadana de los jóvenes. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe*, 13 (1), pp. 111-122. Available on: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582015000100009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582015000100009&script=sci_arttext)
- Fernández Alatorre, A. C. (2014). Formación ciudadana: Jóvenes y acción social. *REDIE [online]*, vol.16, n.1, pp.29-42. Available on: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412014000100003&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412014000100003&script=sci_arttext)
- Fernández-Barba, F. & Heredia-Escorza, Y. (2018). El desarrollo de la competencia de liderazgo en adolescentes en la ciudad de Tijuana. *Perspectiva Empresarial*, 5(2), 37-5. Available on: <https://revistas.ceipa.edu.co/index.php/perspectiva-empresarial/article/view/153/130>
- Fuentes, J. L., Vazquez, M. & Maldonado, M. V. (2020). La participación de los jóvenes en el entorno social: estudio comparativo entre España, Argentina y Brasil. *FahrenHouse*, (2), 69-90. Available on: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/193173/CONICET\\_Digital\\_Nro.47\\_1713cd-531f-4be5-a692-9ab4aea4ec32\\_L.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/193173/CONICET_Digital_Nro.47_1713cd-531f-4be5-a692-9ab4aea4ec32_L.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Girao del Olmo, S. (2020). *La participación de los más jóvenes en contextos educativos no formales: una propuesta para los Centros de Día para la Infancia y Adolescencia en la Comunidad Autónoma de Cantabria*. Universidad de Cantabria. Available on: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/19532>
- Goleman, D. (2016). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Gonçalves-de Freitas, M. (2004). Los adolescentes como agentes de cambio social: algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. *Psykhe (Santiago)*, 13(2), 131-142. Available on: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282004000200010&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282004000200010&script=sci_arttext)
- González, N. & Rada, N. (2017) Estrategias para la potenciación de líderes transformacionales juveniles. *Revista de Ciencias Sociales*, vol. XXIII, núm. 1. Available on: <https://www.redalyc.org/journal/280/28056725008/html/>
- Leiva Sandoval, P. (2012). Cambios en los referentes para la construcción de proyectos de vida juvenil. *Tendencias y Retos*, vol. 17, 1. Available on: <https://ciencia.lasalle.edu.co/te/vol17/iss1/9/>
- Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2019). Formación en valores y competencias socio-emocionales para docentes tras una década de innovación. *Praxis & Saber*, 10(24), 93-117. Available on: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9116>
- Ramírez Valera, F. (2019). La participación de los jóvenes en el entorno comunitario. *Civilizar [online]*, vol.19, n.37, pp.95-102. Available on: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89532019000200095&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89532019000200095&script=sci_arttext)

- Soledispa Rivera, A. M., San Andrés Soledispa, E. J., & Soledispa Pin, R. A. (2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica superior: Motivación de los estudiantes. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18). Available on: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/431>

## **CAPÍTULO 3: MANUTENÇÃO E ENVOLVIMENTO E DA MOTIVAÇÃO**

- Bandura, A. (1996). Social cognitive theory of human development. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (2nd ed., pp. 5513-5518). Oxford: Pergamon Press.
- Deci, E. & Cascio, W. (1972). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Available on: [https://www.researchgate.net/publication/234620112\\_Changes\\_in\\_Intrinsic\\_Motivation\\_as\\_A\\_Function\\_of\\_Negative\\_Feedback\\_and\\_Threats](https://www.researchgate.net/publication/234620112_Changes_in_Intrinsic_Motivation_as_A_Function_of_Negative_Feedback_and_Threats)
- Deci, E., Nezlek, J. & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1–10. Available on: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.1>
- Dweck, C. (2010). Mindsets and equitable education. *Principal Leadership*, 10(5), 26-29.
- Guo, Y. (2018). The influence of academic autonomous motivation on learning engagement and life satisfaction in adolescents: the mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Education and Learning*, 7(4), 254-261. Available on: <https://doi:10.5539/ijel.v8n5p254>
- Murray, A. (2011). Montessori elementary philosophy reflects current motivation theories. *Montessori Life*, 23(1), 22-33.
- Pintrich, P. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686. Available on: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Positive Psychology (2019). The Vital Importance and Benefits of Motivation. Available on: <https://positivepsychology.com/benefits-motivation/#hero-single>
- Ryan, R. & Grolnick, W. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558. Available on: <https://doi:10.1037/0022-3514.50.3.550>

- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. Available on: <https://doi:10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Available on: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Seifert, T. (2004). Understanding student motivation. *Educational Research*, (46)2, 137-149. Available on: <https://doi:10.1080/0013188042000222421>
- The Education Hub. (2020). *The role of motivation in learning*. Available on: <https://theeducationhub.org.nz/motivation/>
- Usher, A. & Kober, N. (2012). *Student Motivation: An Overlooked Piece of School Reform*. Center on Education Policy. Available on: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED532666.pdf>

## **CAPÍTULO 4: BOAS PRATICAS**

### **ESPAÑA**

- “Diálogo con la Juventud”: <https://dialogojuventud.cje.org>
- “Esfera Joven”: <https://www.marianao.org/es/que-hacemos/participacion-y-comunidad/esfera-joven/>

### **PORTUGAL**

- SOS Centers (School Organized Centers): [https://rostosolidario.pt/sos\\_centres/](https://rostosolidario.pt/sos_centres/)
- World Scouting: <https://www.scout.org/>

### **ROMÉLIA**

- “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”: <https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>



Co-funded by  
the European Union

# ANEXOS



# ANEXO 1: APRESENTAÇÕES USADAS DURANTE O INTERCÂMBIO ESCOLAR

## Sessão 1: Boas-vindas

**1**

School Exchange in  
Cubillos, Spain  
30th September – 6th  
October, 2024

Project number: 2021-1-ES01-KA226-SOH-140061471

**2**

Cubillos  
del Sil

- Welcome
- Bienvenidos
- Bun venit
- Bem-vindo

**3**

Cubillos  
del Sil

- What's your name?
- ¿Cómo te llamas?
- Cum vă numiți?
- Como te chamas?

**4**

What is this?

- Addict to you project
- School exchange
- Ambassadors
- Behavioural addictions

**5**

Addict to you

- Project with 6 Partners

**6**

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To train educators
- 2. To train adolescent leaders
- 3. To development of inclusive activities

**7**

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To Innovate
- 2. To Reduce effects of behavioural addictions
- 3. To create educational resources

**8**

What have we done?

- A research
- Designing a methodology
- Testing of the methodology (April – May)

**9**

Thanks!

- Gracias
- Mulțumesc
- Obrigado

**10**

And now?

- This school exchange
- Agenda
- Trabalho em equipa
- Învățarea
- Empoderamiento

**11**

AGENDA

DATE	ACTIVITY	LOCATION	TIME
SEP 30	Arrival	Cubillos	18:00
OCT 01	Orientation	Cubillos	09:00
OCT 02	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 03	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 04	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 05	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 06	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 07	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 08	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 09	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 10	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 11	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 12	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 13	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 14	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 15	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 16	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 17	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 18	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 19	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 20	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 21	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 22	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 23	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 24	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 25	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 26	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 27	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 28	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 29	Workshop	Cubillos	09:00
OCT 30	Workshop	Cubillos	09:00

**12**

Work

- You are Ambassadors
- You will be the best Ambassadors of the project

**13**

Learning

- More about Behavioural addictions
- In a fun way 😊
- How to be leaders
- New cultures

**14**

Create

- New activities
- Future plans
- A great international team

**15**

Ready?

- Estão prontos?
- Sunteți pregătiți?
- Listas?

**16**

Simple favour?

- Addict to you - Erasmus Plus project
- addicttoyou\_erasmusplusproject (instagram)

**17**

LET'S GO!

- ¡VAMOS!
- VAMOS LÁ!
- SĂ MERGEM!

I hope that I have been able to respect the Romanian and Portuguese language. I am sure you will learn a lot!

**18**

Let it start!



## Sessões 3 e 4: Liderança I e II

Youth Exchange  
Cubillos del Sil - SP  
1<sup>st</sup> - 5<sup>th</sup> oct

1

Project number: 2023-1-DE01-KA220-SCH-000087473

2

Leadership 1

Project number: 2023-1-DE01-KA220-SCH-000087473

Leadership 3

Leadership 4

- Did you spot the leaders in these situations?
- What did the Ant Leader do?
- Did you notice the Crab Leader was the smallest of the group?

What makes a Leader?  
Who can be a Leader?

Leadership 5

Let's ask people, shall we?

What is Leadership?

Leadership 6

- It's a good question!
- Responsibility & Integrity & Vision.
- Someone you aspire to be like.
- Leadership doesn't come from above.
- It's the energy pushing you up!
- (Someone) who inspires confidence in someone to get something done.

Leadership 7

- It's not just about you, it's about them: the team
- It's important for generations to have people ahead that say "ah! ah!"
- Someone who is willing to fight.
- Someone with an eye to humanity's problems.
- Someone who tries to make a difference.
- I believe anyone can.

Leadership 8

- When you watch people doing great things and you get inspired
- You want to talk to them
- Learn from them and do the same or even better
- Is about changing people's lives for the better.

Leadership 9

You are here!  
You are Embassadors to this project.  
You are potential Leaders, did you know?

Let's see the Leaders you are all hiding inside!

Leadership 10

Activities to promote Leadership skills:

- A1 - The fist
- A2 - Profiling

# Sessão 5: Questionário inicial para aferição dos conhecimentos adquiridos e Dependência dos Jogos de Apostas

**Initial Questionnaire about Behavioural Addictions** 1

School Exchange in Cubilles, Spain  
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2022-1-ES01-MA220-SCH-00083470

**Initial Questionnaire about Behavioural Addictions** 2

QUESTIONNAIRE IN ENGLISH  
<https://forms.gle/3V9V34V83L4w17>

QUESTIONNAIRE IN ROMANIAN  
<https://forms.gle/3V9V34V83L4w17>

**Initial Questionnaire about Behavioural Addictions** 3

QUESTIONNAIRE IN PORTUGUESE  
<https://forms.gle/3V9V34V83L4w17>

QUESTIONNAIRE IN SPANISH  
<https://forms.gle/3V9V34V83L4w17>

4

Thank you for your attention!

**GAMBLING**  
Addiction to betting

Project number: 2022-1-ES01-MA220-SCH-00083470

**INTRODUCTION** 2

- It is not always easy and clear to define gambling and gaming, separately.
- The way gaming and gambling come together highlights the potential for harm: a **double risk**.
- However, official finding indicates **online gambling and gaming addictions are different disorders**, both in terms of their clinical presentations and users' profiles.

**GAMING VS GAMBLING**

**DEFINITION** 3

**DEFINITION** 4

**Gambling:** Is all about betting or staking money where the outcome is uncertain. It's based either wholly on chance or on some combination of skill and chance.

For example:

- rolling a dice or playing roulette has a completely random outcome
- betting on a horse race may involve some skill, but chance is a big component of the outcome

Gambling covers more than a trip to the casino or an illicit poker game – it includes lotteries, online poker, and sports betting, and there's a debate over whether it also includes daily fantasy sports leagues...

**DEFINITION** 5

**HIDDEN DANGERS:**

- Competition**, very problematic.
- Collaborators**, players feel they belong to a group of friends.
- The "Almost win" situations**, what motivates the players to keep on playing... until they get it.
- Flow experience**, video games are built on the idea that any player can improve and step up (as long as he/she keeps on playing).

**SYMPTOMS** 6

**ADDITION SIGNS**

- Constant preoccupation with gambling.
- When gambling is not possible: feel sadness, anxiety, irritability, emptiness.
- The need to spend more time gambling to satisfy the urge.
- Inability to reduce playing / unsuccessful attempts to quit gambling.
- Loosing interest in previously enjoyed activities because of gambling.

**SYMPTOMS** 7

**ADDITION SIGNS**

- Continuation or escalation of gambling despite negative consequences: family, job, school, relationships.
- Deceiving family members or others about the amount of time spent on gambling.
- The use of gambling to relieve negative moods, such as guilt or hopelessness.

A diagnosis of IGD requires experiencing five or more of these symptoms **within a year**.

(This ignores a significant population at high risk of dependence, which makes it impossible for early intervention.)

**CONTEXT** 8

**FAMILY & COMMUNITY**

- Inconsistency of parental discipline
- Poor parental monitoring
- Poor interfamilial relationships
- Family conflicts
- Academic difficulties
- Low educational level
- Regular and early contact with game contexts

**THE CYCLE** 9

**RECREATIONAL PLAYER**

- Play on leisure time
- Play for fun
- No consequence resulting from their behaviour
- It is a pleasant and trouble-free activity to pass the time.

**THE CYCLE** 10

**PROBLEMATIC PLAYER**

- The user still has control in behaviour
- and more ability to set limits and regulate their use
- The user may benefit from some sort of reduction in their gambling behaviour
- but they are unlikely to accept a treatment

**THE CYCLE** 11

**ADDICTED PLAYER**

- Loss of control, obsession, compulsiveness
- Corruption of values and principles
- Cognitive distortions that reduces reality and will.
- Huge loss of control and abstinence
- Illegal activities
- Feelings of guilt
- Denial of problems
- An exaggerated sense of power and control

**GAMBLING** 12

**GROUP WORK TO PREPARE THE ACTIVITIES**

- "I bet!" -
- "Reality show" - Portugal
- "Roleplay" -



## Sessão 6: Atividades sobre a Dependência de Jogos de Apostas

**1**

### Session 6: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubillos, Spain  
30th September – 6th October, 2024

Created by  
addictcenter.com

Project number: 101015479-ADDIC-2020-101015479

**2**

### ACTIVITY "ROLEPLAY ABOUT GAMBLING"

**OBJECTIVES:**

- To discover the knowledge (and stereotypes) that participants have about Gambling.

**DEVELOPMENT:**

- The participants will be divided in 3 groups and each group will be given some random sentences and they will have to debate and decide which type of player/gambler they think they are.
- Later, the facilitator will explain the correct characteristics of each of the 3 types of players/gamblers to the participants. Then, he/she will ask for some volunteers to act out the behavior, if they want, on each type of player/gambler.

TIME: about 30-40 min

**3**

### ACTIVITY "ROLEPLAY ABOUT GAMBLING"

**DEBRIEFING:**

- What are the main factors that make a player go from one stage to another?
- Do you know someone who has crossed the line? How did it affect their surroundings?
- How do you realize that the person has changed their behavior?

Share your thoughts about Gambling' stages before and after doing this activity.

**4**

### Thank you for your attention!

## Sessão 7: A Dependência das Redes Sociais

**1**

### Social Media Addiction

10-10-2024  
Add the Music

**2**

### What is Social Media

- Internet-based online media that allows people to interact
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- WhatsApp
- Snapchat
- Wikipedia
- YouTube

### What type of Social Media do you use more/prefer?

**3**

**4**

### Definition

Social media is a web-based service that allows individuals, communities and organisations to collaborate, connect, interact, and create communities.

**5**

### Why/for what do you use Social Media?

### How much do you use Social Media/day?

**6**

Category	Average Hours
Less than 2 hours	2
2-4 hours	12
More than 4 hours	3

**7**

### Social media addiction

- spending more time on the internet
- feeling the desire to be directly connected to the internet once they get home
- receiving complaints from family members and friends about too much time on the internet
- failed attempts to reduce internet usage

**8**

### Prevalence

- 28% of adolescents - 'constantly connected' to the internet
- 52% - feeling 'addicted' to their phones
- 95% of 12-17-year-old teenagers are now online
- 22% of teenagers use their preferred social media sites more than 10 times per day
- 39% of the world's population are mobile social media users

### Symptoms of Social Media addiction

What are their behaviour? Choose how you think they behave

**10**

### How do they behave?

**11**

### How does Social media addiction affect us?

- may change sleeping and waking habits
- depression and anxiety
- mental health issues like tension, anxiety and depression
- negativity influences the interpersonal relations
- inability to concentrate on academic studies in adolescents, stress anger and adaptation problems
- anxiety, depression, sleep problems, and low self respect
- a negative effect on self-esteem and life satisfaction

**12**

### What can we do to prevent it?

**13**

### Let's play!

Thank you!



## Sessão 8: Atividades sobre a Dependência das Redes Sociais

**1**

### Session 8: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubilloa, Spain  
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2022-1-ES01-JA008-SC1-00001470

**2** ACTIVITY "SCREENTIME"

OBJECTIVES:

- To understand the "position" on a recreational to addictive scale.
- To compare each individual result with peers and reflect on how the group influences themselves and others to spend time online.

TIME: about 1 hour.

DEVELOPMENT:

- Each participant will present his/her screentime from their mobile phone (that is, their average screen time and also the apps they use). In case they don't have a mobile phone, they can just calculate it.
- On a board, it will be prepared a scale from 0 to 24 hours. According to the results from the screentime, each participant will write his/her place in the scale.

**3** ACTIVITY "SCREENTIME"

DEBRIEFING:

It will be presented "The equation", where each person will subtract from 24 hours his/hers daily routine (the obtained number should be higher than the screentime):

$$ST = 24 H. - (\text{sleep} + \text{school/work} + \text{extracurricular activities} + \text{meals} + \text{socializing})$$

- Are you surprised by the time you spend on social media?
- How could you change your time spent on social media with another activity?
- What or who could help you?

**4**

Thank you for your attention!

## Sessão 9: A Dependência de jogos online/Videojogos

**1**

### GAMING

#### Internet Gaming Disorder - IDG

#### Addiction to videogames

Project number: 2022-1-ES01-JA008-SC1-00001470

**2** DEFINITION

The National

**3** DEFINITION

**GAMING – IDG – Internet Gaming Disorder**

Players look for chance but doesn't involve money.  
Players seek interaction, success, and progression to differentiated levels.  
Players seek to their skills.  
Favours the establishment of bonds, cooperation, competition and affective, including feelings of belonging (ICIGAD 2016)

↓

... Internet gaming disorder is a condition in need of further investigation (APA 2013)  
... gaming disorder is a mental disorder (11 – ICD 2022)

**4** THE CYCLE

This progression begins in the occasional and recreational player/gambler who is, in fact, the majority of the population.  
From this general population, there are some players who begin to have problems with their game behaviour, which can be more or less serious, culminating in addicts, who often lose control and systematically change their old priorities

Recreational → Addicted → Problematic

**5** GAMING

GROUP WORK to PREPARE THE ACTIVITIES

- "What would they do?" -
- "One step ahead"
- CREATION of NEW activity -

## Sessão 10: Atividades sobre a Dependência de jogos online

**1**

### Session 10: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubillos, Spain  
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2024-1-SE01-KA220-SCN-00001747

**2**

### ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

OBJECTIVES:

- To increase the number of decisions and critical thinking.
- To increase the awareness of the members of the system.

TIME: about 30min

DEVELOPMENT:

- Each participant will think individually of 3 people or fictitious characters that he/she admires (or just famous people he/she likes).
- Then, each participant will be given some specific situations and each person should consider how he/she 3 people/characters chosen would solve the situations. What options will they consider for each problem? How will they approach the different situations?

**3**

### ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

DEBRIEFING:

- Did you find it easy or difficult to put yourself in the shoes of the characters or people you chose?
- Have you come up with more solutions to problems by putting yourself in the shoes of other people, or on the contrary, by thinking like yourself?
- Have you seen any problems similar to those proposed in your real life? Do you know if it has happened to anyone around you?
- What would you say, explain or recommend to each of the people involved in each one of the problems?

**4**

### Thank you for your attention!

## Sessão 11: A Dependência da internet - Ciberdependência

**1**

### Session 11: Cyberaddiction Theory

School Exchange in Cubillos, Spain  
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2024-1-SE01-KA220-SCN-00001747

**2**

### Energizer!

"How the king died?":

We all will stand in a circle and the facilitator will announce: "The king of Blabluchi has died; does anyone know how it happened?" Each participant will give an answer, accompanied by a mime; for example, if someone says that the king died of poison, they should gesture as if they drank or ate something poisoned. Then the next person in the circle gives their own answer with a corresponding mime and repeats the previous participant's phrase and gesture. The sound continues in this way, until all participants have answered and mimed how the king of Blabluchi died.

**3**

### Index

- What is "Cyberaddiction"?
- Different facets of Cyberaddiction
- Signs and symptoms of possible Cyberaddiction
- Consequences of Cyberaddiction
- Prevention of Cyberaddiction

**4**

### What is "Cyberaddiction"?

- Cyberaddiction is defined by Daske (2006) as "the loss of control over the rational use of the Internet".
- Arab and Olex (2015) describe cyberaddiction as: "Behavior pattern characterized by loss of control over internet use. This behavior leads to isolation and neglect of social relations, academic activities, recreational activities, health and personal hygiene".

**5**

### Different facets of Cyberaddiction

Cyberaddiction is also known as Internet Addiction Disorder (IAD) and can have different facets such as the following:

- Internet addiction: for example, addiction to online shopping, social networks, blogs, chats and online auctions, among others.
- Mobile phone addiction: devices used to access the internet and social networks at all times.
- Computer addiction: this encompasses not only cyberaddiction through computer use, but also the use of computers in general, in an uncontrolled way.

**6**

### Signs and symptoms of possible Cyberaddiction

- Sleep deprivation (less than 5 hours)
- Alteration of eating habits
- Neglecting other important activities, such as family contact, social relations or studying
- Thinking about the network or the Internet all day long, even when the person is not connected

**7**

- Irritability or high nervousness when faced with the possibility of not being able to connect to the Internet
- Unsuccessful attempts to reduce the amount of time spent online
- Feeling absent, restless and aggressive when the person is taken off the computer or mobile phone
- Increased secrecy and concealment of their activities on the Internet

**8**

- Lying about the actual time that the addictions is connected to the Internet
- Social isolation
- Lower academic performance

**9**

### Consequences of Cyberaddiction

- Consequences at the physiological level: being distracted while walking, jogging or cycling and have an accident; decrease in food intake and in sleep time; headaches, tiredness, dry eyes or visual fatigue, etc.
- Consequences at the psychological level: irritability, low mood, feelings of emptiness; emotional alterations, absence of coping skills; risk of suffering depressive symptoms; etc.

**10**

- Consequences at the academic level: decrease in academic performance; weaker working memory; lower sustained attention; greater impulsivity, etc.
- Consequences at the psychosocial level: arguments and alterations at home, abandonment of routine activities such as hygiene habits, social isolation, etc.

**11**

### Prevention of Cyberaddiction

The best form of treatment is preventive.

Some recommendations:

- Educate from childhood on self-regulation of immediate pleasure and frustration tolerance.
- Educate on the appropriate and controlled use of the Internet and ICTs.
- Regulate the time of use of technologies.
- Encourage the development of other healthy leisure activities offline.
- Encourage face-to-face social contacts.
- Avoid compulsive use of the Internet, such as not constantly checking e-mail or not replying to messages immediately.

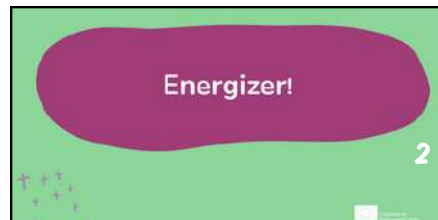
**12**

### Thank you for your attention!

## Sessão 12: Questionário final para aferição dos conhecimentos adquiridos pelos participantes



## Sessão 13: "O chão comum" (Panorama das dependências em cada país)



## Sessão 14: Os Planos de Ação para Embaixadores Escolares



## ANEXO 2: QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO USADOS DURANTE O INTERCÂMBIO ESCOLAR

### **Questionário para aferição da aquisição de conhecimentos**

Para medir a aquisição de conhecimentos dos jovens participantes no Intercâmbio de Escolas (ou seja, os “Embaixadores da Escola Addict to you”), o consórcio agrupou os 4 questionários de aquisição de competências concebidos no âmbito deste projeto (1 por dependência) num único formulário. Este formulário foi respondido pelos jovens participantes no primeiro dia do Intercâmbio, antes do início das sessões, e também logo após o final das sessões, no último dia. Desta forma, foi possível comparar as respostas e medir a aprendizagem dos participantes durante o Intercâmbio Escolar.

O questionário era o seguinte:

#### *Dependência da Internet:*

**1. Numa escala de 1 a 6 (sendo 1 “Nenhum” e sendo 6 “Imenso”), qual é o teu nível atual de conhecimento sobre a Dependência das internet?**

1     2     3     4     5     6

**2. Escreve em 2 ou 3 linhas o conceito de Dependência da Internet.**

---

---

---

**3. Foi fácil para ti dar esta definição de Dependência da Internet?**

Sim     Não

**4. Da lista seguinte, seleciona, por favor, os sinais e sintomas que atribuis à Dependência da Internet:**

- Maior contato com os amigos.
- Alteração dos hábitos alimentares.
- Aumento do tempo de sono.
- Preocupação com o uso da internet.
- Privação do sono.
- Aumento do contato com familiares.
- Isolamento social.



**5. Descreve as consequências que atribuis à Dependência da internet na vida de uma pessoa:**

---

---

---

**6. Crês que as consequências da Dependência da Internet são as mesmas em todas as pessoas?**

Sim       Não

**7. Explica, por favor, de forma breve, a tua resposta na questão anterior (6):**

---

---

---

**8. Apresenta algumas ações de prevenção que possam ser aplicadas a adolescentes como tu. Caso não conheças algumas, o que farias tu para prevenir esta dependência?**

---

---

---

### *Dependência do Jogo online/videojogos*

**1. Numa escala de 1 a 6 (sendo 1 “Nenhum” e sendo 6 “Imenso”), qual é o teu nível atual de conhecimento sobre a Dependência do Jogo online?**

1       2       3       4       5       6

**2. Escreve em 2 ou 3 linhas o conceito de Dependência do Jogo online.**

---

---

---

**3. Foi fácil para ti dar esta definição de Dependência do Jogo online?**

Sim       Não

**4. Da lista seguinte, seleciona, por favor, os sinais e sintomas que atribuis à Dependência do Jogo online/vídeo jogos:**

- Maior controlo financeiro.
- Maus resultados académicos.
- Possível abuso de álcool, tabaco ou drogas.
- Perda do controlo financeiro.
- Aumento do tempo de sono.
- Preocupação com o Jogo.
- Melhoria dos resultados académicos.
- Privação do sono.
- Aumento do contato com família e amigos.
- Isolamento social.

**5. Descreve as consequências que atribuis à Dependência do Jogo online na vida de uma pessoa:**

---

---

---

**6. Crês que as consequências da Dependência do Jogo online são as mesmas em todas as pessoas?**

- Sim     Não

**7. Explica, por favor, de forma breve, a tua resposta na questão anterior (6):**

---

---

---

**8. Apresenta algumas ações de prevenção que possam ser aplicadas a adolescentes como tu. Caso não conheças algumas, o que farias tu para prevenir esta dependência?**

---

---

---

### *Dependência das Redes Sociais*

**1. Numa escala de 1 a 6 (sendo 1 “Nenhum” e sendo 6 “Imenso”), qual é o teu nível atual de conhecimento sobre a Dependência das Redes Sociais?**

- 1     2     3     4     5     6

**2. Escreve em 2 ou 3 linhas o conceito de Dependência das Redes Sociais.**

---

---

---

**3. Foi fácil para ti dar esta definição de Dependência do Jogo online?**

Sim       Não

**4. Da lista seguinte, seleciona, por favor, os sinais e sintomas que atribuis à Dependência das Redes Sociais:**

- Mentir sobre o tempo passado online.
- Maior concentração no estudo.
- Afastamento da família e amigos.
- Aumento do tempo de sono.
- Medo de “perder” algo.
- Maior contacto com família e amigos.
- Negligência das responsabilidades escolares.
- Privação do sono.

**5. Descreve as consequências que atribuis à Dependência das Redes Sociais na vida de uma pessoa:**

---

---

---

**6. Crês que as consequências da Dependência das Redes Sociais são as mesmas em todas as pessoas?**

Sim       Não

**7. Explica, por favor, de forma breve, a tua resposta na questão anterior (6):**

---

---

---

**8. Apresenta algumas ações de prevenção que possam ser aplicadas a adolescentes como tu. Caso não conheças algumas, o que farias tu para prevenir esta dependência?**

---

---

---



## Dependência dos Jogos de Apostas

1. Numa escala de 1 a 6 (sendo 1 “Nenhum” e sendo 6 “Imenso”), qual é o teu nível atual de conhecimento sobre a Dependência dos Jogos de Apostas?

- 1       2       3       4       5       6

2. Escreve em 2 ou 3 linhas o conceito de Dependência dos Jogos de Apostas.

---

---

---

3. Foi fácil para ti dar esta definição de Dependência dos Jogos de Apostas?

- Não       Não

4. Da lista seguinte, seleciona, por favor, os sinais e sintomas que atribuis à Dependência dos Jogos de Apostas:

- Maior controlo financeiro.
- Maus resultados académicos.
- Possível abuso de álcool, tabaco ou outras drogas.
- Perda do controlo financeiro.
- Aumento do tempo de sono.
- Preocupação com as Apostas.
- Melhoria dos resultados académicos.
- Privação do sono.
- Maior contacto com família e amigos.
- Isolamento social.

5. Descreve as consequências que atribuis à Dependência dos Jogos de Apostas na vida de uma pessoa:

---

---

---

6. Crês que as consequências da Dependência dos Jogos de Apostas são as mesmas em todas as pessoas?

- Sim       Não

7. Explica, por favor, de forma breve, a tua resposta na questão anterior (6):

---

---

---

**8. Apresenta algumas ações de prevenção que possam ser aplicadas a adolescentes como tu. Caso não conheças algumas, o que farias tu para prevenir esta dependência?**

---

---

---

## **Questionário de satisfação - participantes jovens**

No último dia do Intercâmbio Juvenil em Espanha, os participantes preencheram 2 questionários de satisfação, um para para os Adultos, outro para os Jovens. Os questionários usados foram os seguintes:

### *Addict to you - Questionário de Satisfação "Embaixadores Escolares" (jovens)*

**1. Qual a pontuação que atribuis a esta semana?**

**(sendo 1 "Muito mau" e 4 "Excelente")**

1       2       3       4

**2. Como avalias as atividades de hetero-conhecimento do 1º dia?**

**(sendo 1 "Muito mau" e 4 "Muito bom")**

1       2       3       4

**3. Sendo 1 "Não aprendi nada" e 4 "Tenho, pelo menos, 3 noções de cada", conseguiste aprender, pelo menos, 3 conceitos teóricos (o que é, como se manifesta, o que podemos fazer?) sobre cada dependência?**

1       2       3       4

**4. Como avalias a preparação/apresentação de atividades?**

**(sendo 1 "Não gostei nada" e 4 "Gostei muito")**

1       2       3       4

**5. De que forma participaste nas atividades preparadas por outros participantes?**

**(sendo 1 "Não participei" e 4 "Fui muito participativo")**

1       2       3       4

**6. Quanto contribuíste para a criação do Plano de Ação?**  
(sendo 1 “Pouco” e 4 “Fui muito ativo”)

1       2       3       4

**7. De que forma melhoraste o teu conhecimento sobre outras culturas?**  
(sendo 1 “Não havia nada de novo” e 4 “Agora sei muito mais sobre cada país”)

1       2       3       4

**8. De que forma socializaste com os adolescentes dos países parceiros?**  
(sendo 1 “Não falei com eles” e 4 “Fiz amigos”)

1       2       3       4

**9. Como avalias o tempo livre?**  
(sendo 1 “Não gostei nada” e 4 “Diverti-me imenso”)

1       2       3       4

**10. Gostarias de repetir a experiência?**

Sim       Não

**11. Escreve aqui a tua impressão global no final deste intercâmbio.**

---

---

---

### *Addict to you - Questionário de Satisfação (adultos)*

**1. A qualidade global do encontro de Jovens Embaixadores foi:**  
(sendo 1 “Muito fraca” e 4 “Excelente”)

1       2       3       4

**2. A agenda do encontro estava:**  
(sendo 1 “Pouco clara” e 4 “Muito clara”)

1       2       3       4

**3. A colaboração entre os parceiros foi óbvia desde o início:**  
(sendo 1 “Discordo totalmente” e 4 “Concordo totalmente”)

1       2       3       4

**4. O programa da semana abordou todos os temas inseridos no projeto:**

**(sendo 1 "Discordo totalmente" e 4 "Concordo totalmente")**

1                       2                       3                       4

**5. As atividades de cada sessão possuíam Teoria e Prática, adaptadas às idades dos participantes:**

**(sendo 1 "Discordo totalmente" e 4 "Concordo totalmente")**

1                       2                       3                       4

**6. A qualidade dos preparativos (leituras prévias, apresentações, etc.) pelos parceiros foi:**

**(sendo 1 "Muito fraca" e 4 "Excelente")**

1                       2                       3                       4

**7. A informação recebida antes do encontro, no sentido de facilitar a tua participação, foi:**

**(sendo 1 "Insuficiente e pouco clara" e 4 " Completa e clara")**

1                       2                       3                       4

**8. O equipamento técnico usado durante o encontro foi:**

**(sendo 1 "Muito insatisfatório" e 4 "Muito satisfatório")**

1                       2                       3                       4

**9. Os resultados e objetivos alcançados no final do encontro foram:**

**(sendo 1 "Muito insatisfatórios" e 4 "Muito satisfatórios")**

1                       2                       3                       4

**10. A entidade anfitrião disponibilizou todo o apoio necessário para a boa organização do encontro:**

**(sendo 1 "Concordo totalmente" e 4 "Discordo totalmente")**

1                       2                       3                       4

**11. A qualidade dos detalhes logísticos foi:**

**(sendo 1 "Muito insatisfatórios" e 4 "Muito satisfatórios")**

1                       2                       3                       4

**12. As atividades sociais organizadas durante a semana foram:**

**(sendo 1 "Muito fracas" e 4 "Excelentes")**

1                       2                       3                       4

**13. Os adolescente estiveram envolvidos ativamente:**  
(sendo 1 "Discordo totalmente" e 4 "Concordo totalmente")

1       2       3       4

**14. As atividades realizadas cumpriram o propósito deste intercâmbio:**  
(sendo 1 "Discordo totalmente" e 4 "Concordo totalmente")

1       2       3       4

**15. Tem algum comentário ou sugestão?**

---

---

---



"Methodological Guide - Addict to you" © 2023 by Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

CC BY-NC-SA 4.0



Co-funded by  
the European Union

PROJECT NUMBER:  
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470