



ERASMUS-EDU-2022-PEX-TEACH-ACA ERASMUS-PJG
101104036
TASC 36 meses (1st Junho de 2023 - 31st Maio de 2026)

Mudança Social através da Comunicação Sustentável na Aprendizagem ao Longo da Vida nas Escolas e na Sociedade

RESULTADO 2.2

Pacote de Trabalho 2: Desenvolvimento dos módulos e formação

COMUNICAÇÃO SUSTENTÁVEL: O KIT DE FERRAMENTAS DO PROFESSOR para o Crescimento Pessoal e Profissional

Autores: BE EA, BE VIVES, DE LUE, LT VIKO, ES RM, PT ALMA, RO UBB,
RO WUT, TK ASIP

Beneficiário principal: RO WUT

Data de conclusão: 30/06/25

Nível de divulgação: PU

Tipo: Eletrónico

Formato e idioma: Eletrónico/ Português

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA/AEEEC). Nem a União Europeia, nem a EACEA/AEEEC podem ser responsabilizadas por elas.



HISTÓRICO DE REVISÕES

Nome do autor Nome abreviado do parceiro	Descrição Nome	Data
RO WUT	Rascunho do produto final	06/12/2025
BE VIVES	Revisão Introdução	19/06/2025
RO UBB	Ferramentas de revisão grau A	19/06/2025
LT VIKO	Ferramentas de revisão grau B	19/06/2025
ES MERAKI	Ferramentas de revisão grau C	19/06/2025
TK ASIP	Versão final e design	30/06/2025



Introdução

Visão geral do projeto	6
Comunicação sustentável.....	6
Componentes essenciais da comunicação sustentável.	7
Contribuições inovadoras do projeto TASC.....	13
Objetivo do Kit de Ferramentas para Professores.....	19
Aprendizagem reflexiva.....	20
Aprendizagem experiencial.	21
Como utilizar o Kit de Ferramentas do Professor	22
Navegar no Kit de Ferramentas.....	23
Utilização das ferramentas	23
Adaptar-se ao contexto.	24
Adequado para aprendizagem individual e em grupo.	24
Referências.....	29

Introdução ao Nível A

Ferramenta 01. Sensibilização	32
Ferramenta 02. Assédio digital e <i>ciberbullying</i>	34
Ferramenta 03. Resolução colaborativa de problemas	36
Ferramenta 04. O que sei sobre os valores e a identidade europeia?.....	38
Ferramenta 05. (Des)Igualdade nas escolas	42
Ferramenta 06. Fatores de diversidade cultural	48
Ferramenta 07. Mecanismos e fontes de discriminação, preconceito e estigma.	52
Ferramenta 08. O caminho da não discriminação e os preconceitos sociais.	56
Ferramenta 09. Consenso Vamos encontrar a melhor solução!	60
Ferramenta 10. Mapeamento de emoções e autorretrato	64



Ferramenta 11. Lente da empatia.....	68
Ferramenta 12. Escolha a mais clara!.....	74
Ferramenta 13. Como é que eu escuto?	78
Ferramenta 14. Eu e o meu peixe-caixa	82
Ferramenta 15. O meu círculo proativo: passo a passo.....	86
Introdução ao Nível B	
Ferramenta 16. Árvore dos desejos da motivação.....	94
Ferramenta 17. Mapeamento da empatia.....	98
Ferramenta 18. O método Walt Disney.....	104
Ferramenta 19. O professor democrático na sala de aula.....	110
Ferramenta 20. Desafios e oportunidades da inclusão.....	114
Ferramenta 21. Design universal na aprendizagem (DUA) ou educação tradicional?	120
Ferramenta 22. O impacto da discriminação, do preconceito e do estigma	124
Ferramenta 23. Reflexão e apoio à diversidade de género.....	128
Ferramenta 24. Consenso Vamos ouvir!	132
Ferramenta 25. Reenquadrar perspetivas através da empatia.....	136
Ferramenta 26. Explorar mentalidades culturais.....	140
Ferramenta 27. Mapeamento de empatia fundamentada	144
Ferramenta 28. Manter o diálogo.....	148
Ferramenta 29. Os seis chapéus do pensamento para estabelecer limites.....	152
Ferramenta 30. Modelo de tomada de decisão baseado no consentimento	156
Introdução ao Nível C	
Ferramenta 31. O Protocolo RESET	162
Ferramenta 32. As cinco perspetivas da inclusão.....	164
Ferramenta 33. Mapa de diálogo digital	166



Ferramenta 34. Conflitos de identidade na sala de aula.....	168
Ferramenta 35. Garantir um ensino inclusivo utilizando as quatro lentes de Brookfield.....	174
Ferramenta 36. Lista de verificação da inclusão.....	178
Ferramenta 37. Diferenças entre igualdade e equidade	186
Ferramenta 38. Passos do pensamento crítico e critérios de fontes fiáveis	190
Ferramenta 39. Técnica de grupo nominal.....	194
Ferramenta 40. E se eu mudar de ideias?	198
Ferramenta 41. Relacionar-se e refletir: Como me comporto nas minhas relações?202	
Ferramenta 42. Mapa de postura relacional	204
Ferramenta 43. Bússola da cooperação.....	206
Ferramenta 44. A arte de questionar.....	210
Ferramenta 45. Uma abordagem em três etapas para dar feedback	214



Introdução

Este Kit de Ferramentas para Professores é o resultado do Projeto da Academia Europeia de Professores TASC — Academia de Professores para a Comunicação Sustentável

Visão geral do projeto

As sociedades europeias enfrentam desafios sem precedentes decorrentes do aquecimento global, dos efeitos prolongados da pandemia da COVID-19, das complexas dinâmicas de integração sociocultural que envolvem migrantes e refugiados e da instabilidade política nas regiões vizinhas. Estas pressões interligadas contribuem para o aumento da polarização social e política em toda a União Europeia, afetando a própria estrutura das nossas comunidades e dos nossos sistemas educativos. O projeto Teacher Academy para a Sustainable Communication (TASC) responde diretamente a estas questões críticas, reconhecendo o papel fundamental dos educadores na promoção de sociedades inclusivas, resilientes e democráticas.

O Projeto TASC (Academia de Professores para a Comunicação Sustentável) visa dar resposta a estes desafios, dotando os futuros e atuais professores de **competências de comunicação sustentável** — uma competência essencial para promover a inclusão, reduzir os conflitos e fomentar os valores democráticos na educação.

O projeto TASC tem como objetivos:

- Formar professores em **comunicação sustentável**, com ênfase na comunicação não violenta, restauradora e intercultural, na cooperação e na reflexão, e integrando competências digitais.
- Desenvolver **um programa de formação conjunto num total de 20 créditos ECTS**, integrando plenamente modelos **de mobilidade ecológicos e inclusivos**.
- Estabelecer **uma parceria europeia estruturada** entre instituições envolvidas na formação inicial de professores (FIP) e no desenvolvimento profissional contínuo (DPC).
- Formular **orientações políticas e recomendações** para integrar a comunicação sustentável como uma competência transversal fundamental dos professores.

Comunicação Sustentável

A comunicação sustentável é uma competência transversal importante e crucial para os professores e a sua vida profissional. Além disso, acreditamos que é essencial para o futuro do nosso planeta. Trata-se de uma competência importante no Espaço Europeu da Educação para respeitar a inclusão e a diversidade e para promover a responsabilização e a cooperação



Por conseguinte, o TASC centra-se na comunicação sustentável como uma faceta da ética docente que se centra no empenho dos professores em promover relações de valorização e na sua competência para cultivar relações de valorização na escola. Os professores de toda a Europa recebem formação em competências e capacidades baseadas no conhecimento e nas atitudes. Para além destas competências, no TASC o objetivo geral é que os professores se tornem mais ágeis na identidade e nos valores comuns da UE através da formação em competências de comunicação não violenta, intercultural e restauradora, reflexão e ação, contribuindo assim para a cooperação na aprendizagem ao longo da vida.

A inovação do TASC reside no facto de se centrar em dotar os professores europeus das competências que constituem a base para uma educação sustentável e uma sociedade sustentável. Esta academia de professores centra-se em competências relevantes em qualquer contexto educativo, independentemente da área de estudo, do nível de ensino, do país ou da cultura. A implementação do programa de formação conjunto, desenvolvido e testado, sobre comunicação sustentável, com 20 microcredenciais ECTS nos diferentes países parceiros do TASC, assegura uma ampla dimensão transnacional do projeto e uma aplicabilidade a nível europeu desta academia de professores. O TASC contribui para o que nos une enquanto professores, que é proporcionar uma educação de qualidade para todos, apesar da crescente polarização a que assistimos nas nossas sociedades.

A Importância da Comunicação Sustentável

Com a comunicação sustentável, pretendemos promover a sustentabilidade. A comunicação sustentável está ligada a vários Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas. Apoia o grupo temático «pessoas» com o ODS 3, centrado no bem-estar, o ODS 4, que enfatiza a educação de qualidade com foco na inclusão e na aprendizagem ao longo da vida, e o ODS 5, que promove a igualdade de género. Além disso, está também ligada ao grupo «prosperidade» com o ODS 10, que visa reduzir as desigualdades; ao ODS 16, que promove a paz no âmbito do grupo da paz; e ao ODS 17, que visa estabelecer parcerias para alcançar estes objetivos no âmbito do grupo das parcerias.



Introdução



Figura 1. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas

O projeto TASC baseia-se numa análise rigorosa de necessidades que identificou cinco conceitos essenciais para a comunicação sustentável em contextos educativos: comunicação intercultural, comunicação não violenta, cooperação, resolução de problemas relacionados com a comunicação e reflexão. Estes conceitos estão diretamente ligados aos principais desafios enfrentados pelos professores em ambientes escolares cada vez mais diversificados e polarizados.



Figura 2. Cinco conceitos do Programa Conjunto Europeu TASC

Os resultados de um inquérito transnacional revelaram que estes conceitos estão inter-relacionados e reforçam-se mutuamente.

Para dar resposta a estas necessidades, o TASC desenvolveu um programa de formação conjunto abrangente da UE, composto por cinco módulos interligados. Cada módulo foi concebido para desenvolver um ou mais dos cinco conceitos-chave através de objetivos de aprendizagem estruturados e resultados específicos

Introdução



alinhados com o Quadro de Referência de Competências para a Cultura Democrática (RFCCD) e o Quadro Europeu de Competências Digitais (DigComp).



Figura 3. Competências seleccionadas do Quadro de Competências para a Cultura Democrática (CCD) — TASC



Figura 4 – Competências digitais relacionadas com a Comunicação Sustentável, seleccionadas da *DigiComp Framework*

Foram concebidos cinco módulos de formação relacionados com as competências apresentadas nas figuras 2 e 3, com o objetivo de promover uma educação inclusiva, equitativa e baseada nos direitos humanos: Direitos humanos e valores, Valores e identidade da UE, Não discriminação e equidade, Compreender-nos a nós próprios e aos outros e Diálogo.

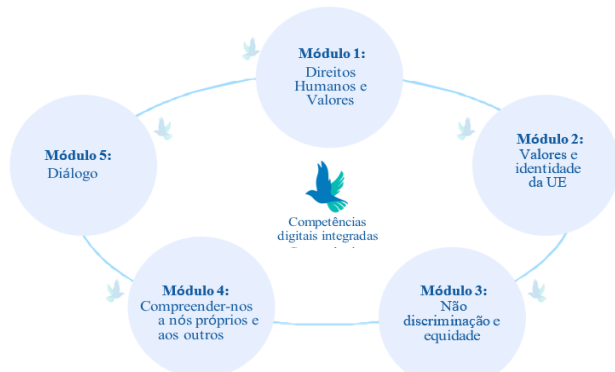


Figura 5 - Os cinco Módulos - TASC

Estes módulos foram concebidos para proporcionar competências e conhecimentos essenciais em várias áreas temáticas, com ênfase em práticas de comunicação sustentáveis. Consideramos os seguintes pontos-chave

Módulo 1	Direitos Humanos e Valores	Valores universais e fundamentais Defesa e implementação dos direitos humanos Direitos humanos na era digital
Módulo 2	Valores e identidade da UE	Identidade Valores da UE Identidade e valores dos professores europeus
Módulo 3	Não discriminação e equidade	O respeito pela diversidade O caminho da não discriminação Alcançar o consenso num grupo diversificado
Módulo 4	Compreender a nós mesmos e aos outros	Compreender a si mesmo Compreender os outros Compreender a ligação com os outros
Módulo 5	Diálogo	Competências de diálogo empático Competências de resolução de problemas e conflitos Competências de cooperação

Figura 6. Cinco módulos e chave

Cada módulo está subdividido em três níveis progressivos: Comunicação Sustentável Inicial (Nível A), Comunicação Sustentável Contínua (Nível B) e Comunicação Sustentável Profissional (Nível C). Os níveis refletem graus crescentes de complexidade e de profundidade. O programa de formação oferece um total de 20 créditos ECTS. Os objetivos de aprendizagem em todos os módulos seguem a Taxonomia de Bloom, promovendo o desenvolvimento cognitivo desde o conhecimento básico até ao pensamento crítico e à reflexão de ordem superior.

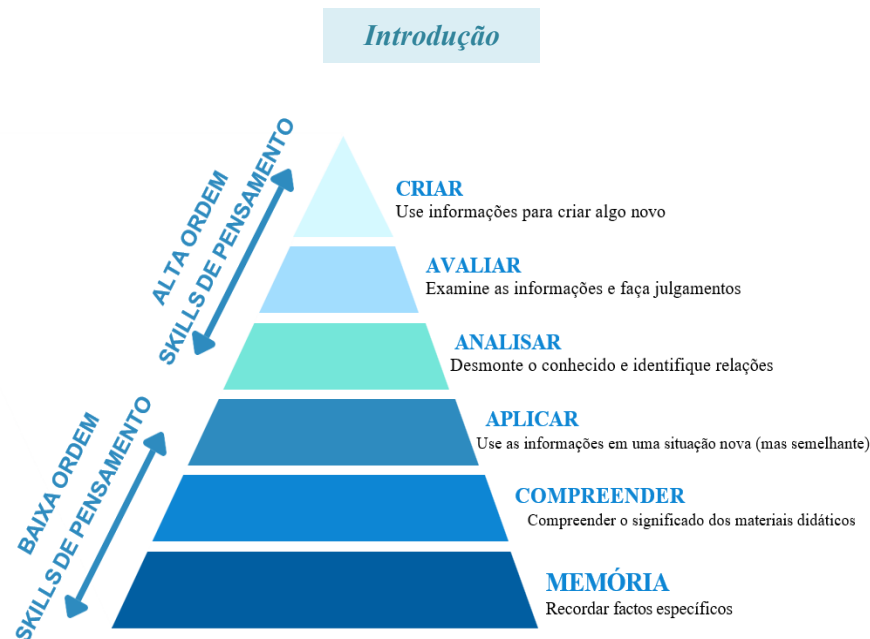


Figura 7. Taxonomia de Bloom

Os três níveis progressivos são concretizados através de diversos percursos de aprendizagem: presencial, misto e virtual, garantindo flexibilidade e adaptabilidade em diferentes contextos nacionais.

Cada módulo está estruturado em torno de três objetivos de aprendizagem, cuja complexidade aumenta progressivamente ao longo dos três níveis (A, B, C).

Os conceitos são temas transversais incorporados em todo o currículo, concretizados através de tarefas, avaliações e competências digitais (alinhadas com os quadros DigComp e RFCDC).

A interligação dos conceitos garante que, por exemplo, melhorar a empatia (comunicação não violenta) também reforce as práticas de reflexão e a competência intercultural.

A integração dos cinco conceitos na estrutura modular do programa de formação conjunta TASC garante uma abordagem holística para dotar os professores das competências necessárias para uma comunicação sustentável. Cada módulo baseia-se nestes conceitos para alcançar resultados de aprendizagem que respondam aos desafios reais identificados na análise de necessidades — tais como a diversidade, o conflito, o desenvolvimento socioemocional e o envolvimento digital —, preparando, em última análise, os educadores para promover ambientes educativos inclusivos e respeitosos em toda a Europa.



Figura 8. Diagrama visual do TASC

Contribuições inovadoras do projeto TASC

O TASC sustenta-se em projetos anteriores da UE (INCLUDE-ED, HAND in HAND, SAFER, BREAK!, Learning to Be, EMPAQT, ETSIZE, GO PRINCE), colocando a comunicação no centro da eficácia educativa e centrando-se na ética do professor — o compromisso profissional em fomentar relações de apreço e respeito, bem como de promover a cooperação na aprendizagem ao longo da vida e uma identidade e valores europeus partilhados.



Introdução

Através da participação ativa e da conclusão das atividades de formação, os formandos serão capazes de:

Introdução



Module	Objetivos de aprendizagem (O)	Resultados de Aprendizagem (RA)
Módulo 1: Direitos humanos e valores	Through active engagement and completion of training activities, trainees will be able...	
	01.1. Analisar e avaliar o impacto dos princípios dos direitos humanos na vida das pessoas, com especial enfoque nas suas oportunidades e perspectivas educativas.	RA1.1A: Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo através de análises fundamentadas e bem articuladas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação, no contexto do movimento dos direitos humanos. RA1.1B Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo através de análises articuladas e fundamentadas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos. RA 1.1C: Identificar oportunidades para incorporar os direitos humanos em contextos educativos, defendendo eficazmente políticas e práticas inclusivas e promovendo ambientes que respeitem e defendam os direitos de todos os indivíduos, contribuindo assim para a criação de espaços educativos inclusivos e equitativos.
	01.2. Desenvolver estratégias de comunicação que privilegiem a compreensão e a cooperação para abordar questões relacionadas com os direitos humanos, promovendo um diálogo aberto e respeitoso.	RA1.2A Descrever o impacto das dimensões culturais, jurídicas e tecnológicas nos direitos humanos na era digital, analisando as suas relações com questões contemporâneas. RA 1.2B Utilizar eficazmente métodos de comunicação não violenta em plataformas de meios digitais na criação de ações de defesa dos direitos humanos em contextos educativos. RA1.2C Analisar o impacto das tecnologias digitais nos princípios fundamentais dos direitos humanos, identificar potenciais dilemas éticos e conceber estratégias para os abordar de forma eficaz, contribuindo para o avanço de práticas éticas e respeitadoras dos direitos
	01.3. Promover/ desenvolver estratégias cooperativas de resolução de problemas, sensíveis aos direitos humanos, entre os (diferentes) agentes educativos (pessoal, alunos, pais, partes interessadas).	RA1.3A: Descrever a abordagem colaborativa de resolução de problemas na resolução de questões de direitos humanos em contextos educativos. RA1.3B. Analisar e aplicar estratégias eficazes de cooperação e resolução de problemas para abordar questões contemporâneas de direitos humanos em contextos educativos. RA1.3C. Promover e criar um ambiente educativo holístico, inclusivo e sensível aos direitos humanos, baseado em estratégias de comunicação que integrem valores humanos universais.

Módulo 2: Valores e identidade da UE

Through active engagement and completion of training activities, trainees will be able...	
02.1. Valorizar, promover e aplicar estratégias que respeitem a dignidade humana, os direitos humanos e a diversidade cultural na vida profissional.	RA2.1A: Descrever as relações entre cultura, identidade e estruturas de poder no contexto da legitimação dos direitos humanos, explicando o seu impacto no sistema educativo. RA2.1B. Aplicar estratégias sensíveis aos direitos humanos na resolução de situações específicas em salas de aula culturalmente diversas RA2.1C. Investigar o efeito da implementação dos direitos humanos nos processos educativos, comparando diferentes situações.
02.2. Comunicar e cooperar respeitosamente com pessoas de diferentes origens culturais e sociais (A28, A29, A39, S94).	RA2.2A Ajudar os professores a refletir, compreender melhor e aceitar outras pessoas como seres humanos iguais. RA2.2B. Tratar todas as pessoas como igualmente valiosas na comunicação e nas relações profissionais. RA2.2C. Explicar e avaliar as práticas profissionais e a comunicação à luz da igualdade e dos direitos humanos.
02.3. Promover e incentivar ativamente a diversidade cultural, a variedade e a educação inclusiva em contextos e práticas educativas.	RA2.3A. Explicar a diversidade cultural e os seus componentes/determinantes (por exemplo, contexto social, género, etnia, religião, etc.). RA2.3B. Adaptar e implementar estilos de ensino e comunicação adequados a diferentes alunos, de acordo com as suas potencialidades, necessidades e expectativas. RA2.3C. Refletir e investigar a eficácia do tratamento igualitário de pessoas com diferentes origens culturais e sociais no processo educativo.



Através da participação ativa e da conclusão das atividades de formação, os formandos serão capazes de:

Through active engagement and completion of training activities, trainees will be able...	
03.1. Compreender a dinâmica da discriminação e os seus impactos na vida das pessoas (atitudes, comportamentos, oportunidades) e nas interações (igualdade, equidade, justiça)	RA3.1A. Descrever os mecanismos e as origens da discriminação, do preconceito e do estigma nos processos educativos/em contextos educativos, a fim de explicar as reações e atitudes inadequadas nesses contextos. RA3.1B. Analisar comparativamente os efeitos positivos e negativos da diversidade social e cultural, com foco nas crianças em contextos educativos, para promover a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelas outras pessoas como seres humanos iguais. RA3.1C. Investigar as diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos (ações afirmativas) para explicar os seus diferentes objetivos e consequências.
03.2. Promover a não discriminação em contextos educativos, utilizando estratégias de pensamento crítico e não estereotipado.	RA3.2A. Descrever o impacto das interações com pessoas de diferentes origens nas crenças, atitudes e reações emocionais e comportamentais de cada um, com vista a melhorar a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelos outros como seres humanos iguais. RA3.2B. Defender a equidade e a não discriminação na educação e na comunidade, especialmente para pessoas com origens socioeconómicas desfavorecidas ou que estão expostas à discriminação de género, a fim de evitar maus-tratos. RA3.2C. Conceber e implementar um plano de ação baseado no pensamento crítico e em fontes de informação fiáveis para promover a equidade e a não discriminação em contextos educativos.
03.3. Reforçar a colaboração eficaz em contextos educativos diversos, independentemente e das diferenças, com o objetivo de alcançar o consenso e objetivos de grupo partilhados.	RA3.3A. Compreender e explicar como se alcança o consenso num grupo diversificado, identificando, compreendendo e negociando as diferentes perspetivas. RA3.3B. Implementar técnicas de autorreflexão e negociação para construir consenso em contextos educativos. RA3.3C. Conceber um plano de colaboração para criar um contexto educativo diversificado.

Módulo 3: Não discriminação e equidade

1 hora de participação ativa e conclusão das atividades de formação. A seguir, ...	
04.1. compreender as ligações entre as crenças, atitudes e comportamentos de cada um.	RA4.1A. Descrever a génese e a estrutura do autoconceito para demonstrar as suas relações com as emoções e os comportamentos pessoais. RA4.1B. Analisar as relações entre crenças, necessidades, emoções e comportamentos para explicar as diferenças humanas nas reações e atitudes. RA4.1C. Investigar o impacto da mudança de mentalidade/perspetivas nas emoções, comportamentos, atitudes e escolhas, com vista a conceber reações alternativas às situações.
04.2. Melhorar a comunicação e as interações com os outros através de uma compreensão mais profunda das suas mentalidades, emoções e necessidades.	RA4.2A. Descrever as fontes de informação para identificar os estados emocionais e as intenções dos outros, a fim de evitar julgamentos prévios e adaptar-se a diferentes situações sociais. RA4.2B: Explicar como diferentes contextos sociais e culturais criam diferentes mentalidades e valores para explicar as diferentes atitudes e reações humanas. RA4.2C. Articular princípios e métodos humanísticos e empáticos na interação com os outros para aprofundar a compreensão dos mesmos.
04.3. Melhorar a comunicação e as interligações através do uso de competências eficazes de comunicação interpessoal.	RA4.3A: Descrever a diferença entre observações e avaliações para explicar a importância de pedidos claros na comunicação com os outros. RA4.3B. Aplicar estratégias de comunicação baseadas no respeito mútuo, na autenticidade, na aceitação incondicional, na escuta ativa e na empatia para construir relações sólidas, saudáveis e de confiança. RA4.3C. Articular abordagens de construção de laços adequadas a diferentes personalidades e a contextos sociais e culturais diversos, para reagir de forma flexível e sensata a diferentes circunstâncias e contextos.

Módulo 4: Compreender-nos a nós próprios e aos outros



Através da participação ativa e da conclusão das atividades de formação, os formandos serão capazes de:

01.1. Analisar e avaliar o impacto dos princípios dos direitos humanos na vida das pessoas, com especial enfoque nas suas oportunidades e perspectivas educativas.	RA1.1A: Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo através de análises articuladas e fundamentadas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos. RA1.1B Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo através de análises articuladas e fundamentadas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos. RA 1.1C: Identificar oportunidades para integrar os direitos humanos nos contextos educativos, defendendo eficazmente políticas e práticas inclusivas e promovendo ambientes que respeitem e defendam os direitos de todos os indivíduos, contribuindo assim para a criação de espaços educativos inclusivos e equitativos.
01.2. Desenvolver estratégias de comunicação que enfatizem a compreensão e a cooperação para articular questões de direitos humanos, promovendo um diálogo aberto e respeitoso.	RA1.2A Descrever o impacto das dimensões culturais, jurídicas e tecnológicas nos direitos humanos na era digital, analisando as suas relações com questões contemporâneas. RA1.2B Utilizar eficazmente métodos de comunicação não violenta nas plataformas de comunicação social digital para criar ações de defesa dos direitos humanos em contextos educativos. LO1.2C Analisar o impacto das tecnologias digitais nos princípios fundamentais dos direitos humanos, identificar potenciais dilemas éticos e conceber estratégias para os abordar de forma eficaz, contribuindo para o avanço de práticas éticas e respeitadoras dos direitos.
01.3. promover/desenvolver estratégias cooperativas de resolução de problemas, sensíveis aos direitos humanos, entre (diferentes) agentes educativos (funcionários, alunos, pais, partes interessadas).	RA1.3A: Descrever a abordagem colaborativa de resolução de problemas na resolução de questões de direitos humanos em contextos educativos. RA1.3B. Analisar e aplicar estratégias eficazes de cooperação e resolução de problemas para abordar questões contemporâneas relacionadas com os direitos humanos em contextos educativos. RA1.3C. Promover e criar um ambiente educativo holístico, inclusivo e sensível aos direitos humanos, com base em estratégias de comunicação que integrem valores humanos universais.

Objetivo do Kit de Ferramentas do Professor

O Kit de Ferramentas do Professor é uma coleção de exercícios, técnicas, estratégias e processos concebidos para melhorar a capacidade do professor em responder eficazmente a vários desafios. Estas ferramentas centram-se no crescimento pessoal, no desenvolvimento profissional e na promoção de interações construtivas. Ao praticar e dominar estas ferramentas, os professores podem desenvolver competências e comportamentos adaptativos que melhoram o seu ensino e se alinham com os seus objetivos e valores, valorizando a sua individualidade e o respeito pela sua profissão.

Estas ferramentas são desenvolvidas e estruturadas para apoiar a aprendizagem reflexiva e experiencial. A aprendizagem experiencial e reflexiva são abordagens de aprendizagem ativa que enfatizam a experiência pessoal e o pensamento crítico.

Este Kit de Ferramentas para Professores constitui um recurso prático e acessível para professores em várias fases do seu desenvolvimento profissional. Baseado nos princípios da comunicação sustentável desenvolvidos no âmbito do projeto TASC, tem como objetivo:

- Fornecer ferramentas e estratégias concretas para promover o diálogo não violento, intercultural e restaurador em contextos educativos.
- Apoiar os professores no desenvolvimento das suas próprias competências de comunicação sustentável.
- Oferecer orientação prática para promover a inclusão, gerir conflitos de forma construtiva e cultivar valores democráticos na sala de aula e na comunidade escolar em geral.
- Facilitar processos de aprendizagem reflexivos e experienciais para o desenvolvimento profissional contínuo.

O Kit de Ferramentas do Professor baseia-se em quadros teóricos fundamentais nas áreas da comunicação, educação e mudança social, incluindo comunicação sustentável, comunicação não violenta (CNV), comunicação intercultural, práticas restauradoras, construtivismo social e aprendizagem transformadora.

Tabela 1: Objetivos de aprendizagem (O) e resultados de aprendizagem (RA) dos módulos



Aprendizagem reflexiva

A aprendizagem reflexiva não é apenas um processo; é uma jornada transformadora. Ela inspira as pessoas a examinarem criticamente as suas crenças, pressupostos e experiências de aprendizagem. Aprofunda a sua compreensão e promove o crescimento pessoal e profissional. Ao contrário da aprendizagem passiva, a aprendizagem reflexiva requer autoconsciência contínua, autoquestionamento e adaptação com base em novos *insights*. Está intimamente ligada à metacognição, ou seja, ao ato de refletir sobre o próprio pensamento, e é frequentemente utilizada na educação, na liderança e no desenvolvimento profissional.

A aprendizagem reflexiva também apoia e promove outros desenvolvimentos pessoais benéficos:

- Promove uma compreensão profunda, incentivando os indivíduos a ir além da memorização e a envolverem-se na análise crítica, fomentando uma compreensão mais profunda dos conceitos (Mezirow, 1991).
- Aumenta a autoconsciência e o crescimento pessoal e profissional através da reflexão contínua sobre os próprios processos de aprendizagem e pressupostos (Schön, 1983).
- Melhora as competências de tomada de decisão e resolução de problemas, focando-se na avaliação de experiências passadas e nos consequentes ajustes das suas ações futuras (Moon, 1999).
- Incentiva a adaptabilidade e a abertura de espírito, mantendo-nos abertos a novas perspetivas e adaptáveis à mudança.
- Reforça a nossa resiliência, que é vital neste mundo complexo e em constante mudança (Bolton, 2014).
- Colmata a lacuna entre a teoria e a prática, oferecendo oportunidades para aplicar eficazmente a teoria à prática em situações do mundo real (Dewey, 1933).

A aprendizagem reflexiva é uma abordagem transformadora que aprofunda o conhecimento e cultiva a autoconsciência, a adaptabilidade e o pensamento crítico. Numa era de informação rápida e de desafios globais complexos, a capacidade de refletir sobre a própria aprendizagem e de se adaptar em conformidade é mais crucial do que nunca.

Este conjunto de ferramentas promove a aprendizagem reflexiva, incentivando os professores a examinar criticamente as suas próprias práticas de comunicação, convicções e preconceitos. Através da reflexão sobre as suas experiências e da aplicação das ferramentas disponibilizadas, os educadores podem adquirir uma autoconsciência mais profunda e aperfeiçoar continuamente as suas competências profissionais.



Aprendizagem Experiencial

A aprendizagem experiencial é uma abordagem na qual os indivíduos adquirem conhecimentos e competências através de experiências diretas, em vez de instrução passiva. Enfatiza o envolvimento ativo, a reflexão e a aplicação no mundo real, tornando a aprendizagem mais significativa e eficaz (Kolb, 1984).

A aprendizagem experiencial baseia-se na ideia de que as pessoas aprendem melhor através da prática. De acordo com a Teoria da Aprendizagem Experiencial (TAE) de David Kolb, a aprendizagem ocorre num ciclo de quatro fases:

- Experiência Concreta — Envolver-se ativamente numa atividade prática ou numa situação do mundo real.
- Observação reflexiva — Refletir e analisar a experiência.
- Concetualização abstrata — Tirar conclusões e aprender princípios a partir da experiência.
- Experimentação ativa — Aplicar o que foi aprendido a novas situações para testar e aperfeiçoar a compreensão.

Este ciclo garante que os alunos adquiram conhecimento e desenvolvam competências de pensamento crítico, resolução de problemas e adaptabilidade.

A aprendizagem experiencial é amplamente utilizada na educação, nos negócios, na área da saúde e no desenvolvimento pessoal. A forma como utilizamos o ciclo de aprendizagem depende da nossa personalidade, educação, profissão e cultura. Existem nove estilos de aprendizagem experiencial: experimentar, imaginar, refletir, analisar, pensar, decidir, agir, iniciar e equilibrar. Embora possamos preferir um estilo, a nossa flexibilidade de aprendizagem permite-nos utilizar diferentes estilos de aprendizagem experiencial, dependendo das características da situação, o que nos confere flexibilidade (Peterson, K.; Kolb, D. A. 2017).

A aprendizagem experiencial traz as seguintes vantagens:

- Aumenta o envolvimento e a retenção, sendo mais interativa e imersiva do que os métodos de aprendizagem tradicionais, o que conduz a uma maior motivação e a uma melhor retenção de conhecimentos (Dewey, 1938).
- Faz a ponte entre a teoria e a prática e torna a aprendizagem mais prática e aplicável, incentivando os alunos a aplicar conceitos teóricos em vez de simplesmente os absorver (Kolb, 1984).



- Desenvolve o pensamento crítico e as competências de resolução de problemas, ao confrontar os alunos com desafios do mundo real, o que melhora a sua capacidade de analisar situações, tomar decisões e adaptar-se a circunstâncias em constante mudança (Moon, 2004).
- Incentiva o crescimento pessoal e a autoconsciência, promovendo a autorreflexão, ajudando assim os indivíduos a reconhecerem os seus pontos fortes, pontos fracos e preferências de aprendizagem (Schon, 1983).
- Prepara para o futuro do trabalho, formando indivíduos com experiência prática, adaptabilidade e capacidades práticas de resolução de problemas — qualidades que os empregadores procuram no mundo atual em rápida mudança (Boud, Cohen e Walker, 1993).

A aprendizagem experiencial é uma abordagem educativa poderosa que promove o envolvimento, o pensamento crítico e a preparação para o mundo real. O conhecimento, por si só, é insuficiente na nossa era, sendo fundamentais para o sucesso, a experiência prática e a capacidade de adaptação. A integração da aprendizagem experiencial na educação e no desenvolvimento profissional pode formar alunos mais eficazes, competentes na aprendizagem ao longo da vida.

O *kit* de ferramentas foi concebido para apoiar a aprendizagem experiencial, proporcionando aos professores oportunidades de interagir ativamente com os conceitos e as ferramentas em contextos educativos reais ou simulados. Esta abordagem prática facilita a aplicação dos princípios da comunicação sustentável e o desenvolvimento de competências de desempenho.

Como utilizar o Kit de Ferramentas do Professor

O *Kit de Ferramentas do Professor* é um conjunto de recursos destinados aos professores, constituído por um conjunto de ferramentas, recursos e atividades de apoio à aprendizagem, à prática e à aplicação de competências relevantes para uma comunicação sustentável no âmbito das suas práticas profissionais.

As ferramentas do *Kit de Ferramentas para Professores* complementam e «*espelham*» o *Manual do Formador de Professores* (em termos dos conceitos-chave, objetivos de aprendizagem e resultados dos módulos).

As ferramentas promovem e apoiam a prática e o aperfeiçoamento das competências relevantes para a comunicação sustentável através da autorreflexão, da introspeção e da prática sistemática, de forma progressiva ao longo dos níveis A, B e C (Tab. 2).

O processo de profissionalização continua ao longo dos Níveis A, B e C no documento em anexo está estruturado de forma progressiva. Esta estrutura reflete um aprofundamento da compreensão, das competências e da aplicação no contexto dos direitos humanos, dos valores da UE, da não discriminação, da consciência pessoal e do diálogo em contextos educativos. Esta progressão é



concebida para que os docentes se sintam realizados e motivados no seu percurso de desenvolvimento profissional.

Este *Kit de Ferramentas para Professores* está estruturado para apoiar os docentes em diferentes níveis de desenvolvimento profissional, conforme descrito nos Níveis A, B e C. Cada secção proporciona uma introdução ao foco específico desse nível e oferece ferramentas correspondentes concebidas para desenvolver conhecimentos, aptidões e competências relevantes.

Caracterizando o Kit de Ferramentas

O *Kit de Ferramentas do Professor* está estruturado para facilitar o desenvolvimento progressivo de competências de comunicação sustentável. Está organizado principalmente por níveis de aprofundamento (A, B e C), em consonância com o programa de formação conjunta do projeto TASC. Cada nível corresponde a uma complexidade e profundidade crescentes nos objetivos e resultados de aprendizagem, conforme se segue:

- **O nível A, o conhecimento fundamental**, centra-se no desenvolvimento de uma compreensão descritiva e de um conhecimento conceptual dos conceitos-chave.
- **O Nível B, a aplicação prática**, enfatiza a aplicação de conhecimentos e competências em contextos educativos.
- **O Nível C, o envolvimento estratégico e transformador**, incentiva o pensamento estratégico, a inovação e a liderança na promoção de uma comunicação sustentável.

Em cada nível, as ferramentas estão organizadas pelos cinco módulos do programa de formação TASC: 1) Direitos humanos e valores, 2) Valores e identidade da UE, 3) Não discriminação e equidade, 4) Compreender-nos a nós próprios e aos outros, e 5) Diálogo.

Esta estrutura permite aos utilizadores focar-se em áreas de competências específicas dentro de um dado quadro de desenvolvimento.

Trabalhar com as ferramentas

O *Kit de Ferramentas do Professor* oferece uma variedade de ferramentas concebidas para promover o envolvimento ativo e o desenvolvimento de competências. Estas ferramentas incluem:

- Técnicas de autoaplicação, métodos para aumentar a autoconsciência, regular as emoções e desenvolver uma mentalidade de crescimento;
- Estratégias autodirigidas: estruturas passo a passo para alcançar objetivos pessoais e profissionais;



Introdução

- Módulo Processos passo a passo: orientações claras e exequíveis para enfrentar desafios específicos.

Os professores podem interagir com as ferramentas através de várias atividades, tais como exercícios de autorreflexão, cenários de dramatização, discussões em grupo e aplicação prática em contextos de sala de aula. O *kit* de ferramentas incentiva a introspecção, a prática sistemática e a aprendizagem experiencial para fomentar a competência na comunicação sustentável.

Adaptar-se ao contexto

Reconhecendo a diversidade dos ambientes educativos, o *Kit de Ferramentas para Professores* salienta a importância de adaptar as ferramentas a contextos específicos.

Os professores são encorajados a modificar e personalizar as atividades de modo a alinhá-las com as necessidades dos seus alunos, os seus contextos culturais e os desafios únicos do seu ambiente escolar.

Esta adaptação garante a relevância e a eficácia das ferramentas na abordagem de situações do mundo real, tais como a gestão da sala de aula, as interações com os pais e a resolução de conflitos.

Adequado para a aprendizagem individual e em grupo

O *Kit de Ferramentas para Professores* foi concebido para apoiar tanto experiências de aprendizagem individuais, como em grupo. A reflexão individual é promovida através de ferramentas que incentivam a autoavaliação e a introspecção, fomentando o crescimento pessoal e a autoconsciência.

O desenvolvimento profissional colaborativo é facilitado por ferramentas que podem ser utilizadas em contextos de grupo, promovendo a aprendizagem partilhada, o *feedback* entre pares e o desenvolvimento de comunidades de aprendizagem solidárias.

Esta dupla abordagem maximiza o impacto do conjunto de ferramentas no crescimento profissional, tanto a nível pessoal como coletivo.



Introdução

Módulo	Nível A / Resultado de aprendizagem	Número e nome da ferramenta
1	RA1.1A. Interpretar a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo e apresentar análises fundamentadas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos.	01. Sensibilização
	RA1.2A. Analisar as questões contemporâneas dos direitos humanos na era digital, considerando as dimensões culturais, jurídicas e tecnológicas.	02. Assédio digital e <i>ciberbullying</i>
	RA1.3A. Compreender e explicar a abordagem colaborativa de resolução de problemas na abordagem de questões de direitos humanos em contextos educativos.	03. Resolução colaborativa de problemas
2	RA2.1A. Compreender e explicar as relações entre cultura, identidade e estruturas de poder no contexto da legitimação dos direitos humanos e o seu impacto no sistema educativo.	04. O que sei sobre os valores e a identidade europeia?
	RA2.2A. Ajudar os professores a refletir, compreender melhor e aceitar as outras pessoas como seres humanos iguais.	05. (Des)igualdade nas escolas
	RA2.3A. Explicar a diversidade cultural e os seus componentes/determinantes (por exemplo, contexto social, género, etnia, religião, etc.).	06. Fatores de diversidade cultural
3	RA3.1A. Descrever o mecanismo e as origens da discriminação, do preconceito e do estigma nos processos educativos/em contextos educativos, a fim de explicar as reações e atitudes inadequadas em contextos educativos	07. Mecanismos e fontes de discriminação, preconceito e estigma
	RA3.2A. Descrever o impacto das interações com pessoas de diferentes origens nas crenças, atitudes e reações emocionais e comportamentais de cada um, para melhorar a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelas outras pessoas como seres humanos iguais.	08. O caminho da não discriminação e os preconceitos sociais
	RA3.3A. Compreender e explicar a obtenção de consenso num grupo diversificado, identificando, compreendendo e negociando as diferentes perspetivas.	09. Consenso – Vamos encontrar a melhor solução!
4	RA4.1A. Descrever a génese e a estrutura do autoconceito, demonstrando as suas relações com as emoções e comportamentos pessoais.	10. Mapeamento de emoções e autorretrato
	RA4.2A. Descrever as fontes de informação para identificar os estados emocionais e as intenções dos outros, a fim de evitar pré-julgamentos e adaptar-se a diferentes situações sociais.	11. Lente da empatia
	RA4.3A. Descrever a diferença entre observações e avaliações para explicar a importância de pedidos claros na comunicação com os outros.	12. Escolha a mais clara!
5	RA5.1A. Demonstrar empatia e competências de escuta ativa para melhorar a compreensão mútua	13. Como é que se ouve?
	RA5.2A. Manter a ligação enquanto ouve mensagens/conteúdos difíceis, sem se culpar nem se criticar.	14. Eu e o meu peixe-caixa - explicação
	RA5.3A. Aplicar competências de escuta empática e de comunicação honesta para melhorar a compreensão de opiniões diferentes.	15. O meu círculo proativo: passo a passo - explicação



Introdução

Módulo	Nível B Resultado de aprendizagem	Número e nome da ferramenta
1	RA1.IB Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educativo através de análises informadas e articuladas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos.	16. Árvore dos Desejos da Motivação:
	RA1.2B Utilizar eficazmente métodos de comunicação não violenta em plataformas de comunicação social digital para criar ações de defesa dos direitos humanos em contextos educativos.	17. Mapeamento da empatia
	RA1.3B. Analisar e aplicar estratégias eficazes de cooperação e resolução de problemas para abordar questões contemporâneas de direitos humanos em contextos educativos.	18. O Método Walt Disney
2	RA2.IB. Implementar estratégias sensíveis aos direitos humanos em salas de aula culturalmente diversas.	19. Professor democrático numa turma
	RA2.2B. Tratar todas as pessoas como igualmente valiosas na comunicação e nas relações profissionais.	20. Desafios e oportunidades da inclusão
	RA2.3B. Adaptar e implementar estilos de ensino e comunicação adequados aos diferentes alunos, de acordo com as suas potencialidades, necessidades e expectativas.	21. Design universal na aprendizagem (DUA) ou educação tradicional?
3	RA3.IB. Analisar comparativamente os efeitos positivos e negativos da diversidade social e cultural, com foco nas crianças em contextos educativos, para promover a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelas outras pessoas como seres humanos iguais.	22. O impacto da discriminação, do preconceito e do estigma nos processos ou contextos educativos
	RA3.2B. Defender a equidade e a não discriminação na educação e na comunidade, especialmente em relação a pessoas com contextos socioeconómicos desfavorecidos ou que estão expostas à discriminação de género, a fim de evitar maus-tratos.	23. Reflexão sobre e apoio à diversidade de género
	RA3.3B. Implementar técnicas de autorreflexão e negociação para construir consenso em contextos educativos.	24. Consenso – Vamos ouvir!
4	RA4.IB. Analisar as relações entre crenças, necessidades, emoções e comportamentos para explicar as diferenças humanas nas reações e atitudes. (K111).	25. Reenquadrar perspectivas através da empatia
	RA4.2B: Explicar como diferentes contextos sociais e culturais dão origem a diferentes mentalidades e valores, que, por sua vez, explicam as diferenças humanas em termos de atitudes e reações.	26. Explorar mentalidades culturais
	RA4.3B. Aplicar estratégias de comunicação baseadas no respeito mútuo, na autenticidade, na aceitação incondicional, na escuta ativa e na empatia para construir relações saudáveis, de confiança e sólidas.	27. Mapeamento da empatia fundamentada
5	RA5. IB: Articular a abertura (conectividade) e interações honestas para promover um diálogo genuíno.	28. Manter o diálogo
	RA5.2B. Aplicar competências de diálogo, apesar de atritos ou conflitos, a fim de contribuir para a conexão e a clareza.	29. Os seis chapéus do pensamento para estabelecer limites
	RA5.3B. Promover a valorização e a consideração das necessidades de todos na tomada de decisões, a fim de preservar a cooperação e a convivência/colaboração desejável.	30. Modelo de tomada de decisão baseado no consentimento (MTDBC)



Introdução

Módulo	NÍVEL C / Resultado de aprendizagem	Número e nome da ferramenta
1	RA1.IC: Identificar oportunidades para integrar os direitos humanos nos contextos educativos, defendendo eficazmente políticas e práticas inclusivas e promovendo ambientes que respeitem e defendam os direitos de todos os indivíduos, contribuindo para a criação de espaços educativos inclusivos e equitativos.	31. O Protocolo RESET
	RA1.2C Analisar o impacto das tecnologias digitais nos princípios fundamentais dos direitos humanos, identificar potenciais dilemas éticos e propor estratégias para os resolver de forma eficaz, contribuindo para o avanço da ética e do respeito pelos direitos.	32. As cinco perspectivas da inclusão
	RA1.3C. Promover e criar um ambiente educativo holístico, inclusivo e sensível aos direitos humanos, baseado em estratégias de comunicação que integrem os valores humanos universais.	33. Mapa do diálogo digital
2	RA2.IC. Investigar o efeito da implementação dos direitos humanos nos processos educativos, comparando diferentes situações.	34. Conflitos de identidade na sala de aula
	RA2.2C. Explicar e avaliar as práticas profissionais e a comunicação à luz da igualdade e dos direitos humanos.	35. Garantir um ensino inclusivo utilizando as quatro lentes de Brookfield
	RA2.3C. Refletir e investigar a eficácia do tratamento igualitário de pessoas com diferentes origens culturais e sociais no processo educativo.	36. Lista de verificação da inclusão
3	RA3.IC. Analisar as diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos (ações afirmativas) para explicar os seus diferentes objetivos e consequências.	37. Diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos
	RA3.2C. Conceber e implementar um plano de ação baseado no pensamento crítico e em fontes de informação fiáveis para promover a equidade e a não discriminação em contextos educativos.	38. Etapas do pensamento crítico e critérios de fontes fiáveis
	RA3.3C. Conceber um plano de colaboração para criar um contexto educativo diversificado.	39. Técnica do grupo nominal
4	RA4.IC. Investigar o impacto da mudança de mentalidade/perspetivas nas emoções, comportamentos, atitudes e escolhas para conceber reações alternativas a situações.	40. E se eu mudar de ideias?
	RA4.2C. Explicar os princípios e métodos humanísticos e empáticos na interação com os outros, a fim de aprofundar a compreensão dos outros.	41. Relacionar e refletir: Como me comporto nas minhas relações?
	RA4.3C. Articular abordagens de construção de laços adequadas a diferentes personalidades e a contextos sociais e culturais diversos, para reagir de forma flexível e sensata a diferentes circunstâncias e contextos.	42. Mapa de posturas relacionais
5	RA5.IC. Procurar genuinamente estabelecer ligações com os outros, utilizando competências naturalmente equilibradas de ligação consigo mesmo, autoexpressão e empatia.	43. Bússola de cooperação
	RA5.2C. Construir interações sociais utilizando competências de diálogo para contribuir para a resolução de problemas e conflitos.	44. A arte de questionar: comunicação sustentável através de perguntas direcionadas
	RA5.3C. Aplicar competências de comunicação não violenta e intercultural para reforçar a cooperação intercultural.	45. Uma abordagem em três etapas para dar <i>feedback</i>

Tabela 2: Resumo das ferramentas, por níveis e resultados de aprendizagem correspondentes.



As ferramentas apoiam e melhoram ainda mais as competências dos professores para agirem de forma eficiente em situações específicas (por exemplo, organização diária da sala de aula, interações com colegas, alunos ou pais, situações de conflito, atos de discriminação e problemas de comunicação).

Estas ferramentas ajudam os professores a melhorar a sua resposta às situações disfuncionais ou conflituosas mais frequentes que se manifestam na escola, abordando e resolvendo comportamentos perturbadores, comportamentos desafiadores e de oposição, bem como interações agressivas; melhorando a empatia; reduzindo o pensamento discriminatório e preconceituoso; e melhorando as capacidades de comunicação; ou abordando de forma eficaz as manifestações geradas pelo *stress* e pelo esgotamento.

Os componentes principais do *Kit de Ferramentas do Professor* consistem em:

- Técnicas de Autoaplicação (Métodos para aumentar a autoconsciência, regular as emoções e desenvolver uma mentalidade de crescimento).
- Estratégias autodirigidas (estruturas passo a passo para alcançar objetivos pessoais e profissionais).
- Processos passo a passo (orientações claras e exequíveis para abordar desafios específicos).

Estas ferramentas não se aplicam a problemas com níveis de gravidade elevados, casos em que se recomenda apoio e medidas profissionais, tais como mentoria entre pares, apoio em grupo, aconselhamento e psicoterapia, que devem acompanhar estas ferramentas.



Referências:

- Bolton, G. (2014). *Prática Reflexiva: Escrita e Desenvolvimento Profissional*. SAGE Publications.
- Boud, D., Cohen, R., & Walker, D. (1993). *Using Experience for Learning*. McGraw-Hill Education.
- Brookfield, S. D. (2017). *Tomar-se um professor criticamente reflexivo* (2.^a ed.). Jossey-Bass.
- Dewey, J. (1933). *Como Pensamos: Uma Reafirmação da Relação entre o Pensamento Reflexivo e o Processo Educativo*. D.C. Heath.
- Peterson, K.; Kolb, D. A. (2017). *Como Aprendes é Como Vives: Usando Nove Formas de Aprendizagem para Transformar a Tua Vida*, Berrett-Koehler Publishers.
- Kolb, D. A. (1984). *Aprendizagem Experiencial: A Experiência como Fonte de Aprendizagem e Desenvolvimento*. Prentice Hall.
- Mezirow, J. (1991). *Dimensões transformativas da aprendizagem de adultos*. Jossey-Bass.
- Moon, J. (1999). *Reflexão na aprendizagem e no desenvolvimento profissional: teoria e prática*. Routledge.
- Moon, J. (2004). *Um Manual de Aprendizagem Reflexiva e Experiencial*. Routledge.
- Schön, D. A. (1983). *O Profissional Reflexivo: Como os Profissionais Pensam em Ação*. Basic Books.



Introdução ao Nível A

O Nível A desenvolve os conhecimentos básicos dos conceitos-chave da formação.

Neste nível, a ênfase é colocada na compreensão descritiva e no conhecimento conceptual. Espera-se que os professores compreendam e expliquem os conceitos-chave, descrevam relações e impactos (por exemplo, entre direitos humanos e educação, ou cultura e identidade) e identifiquem e analisem questões com base em estruturas e teorias existentes.

Esta fase visa desenvolver a consciência cognitiva e a literacia, essenciais para qualquer prática profissional significativa.

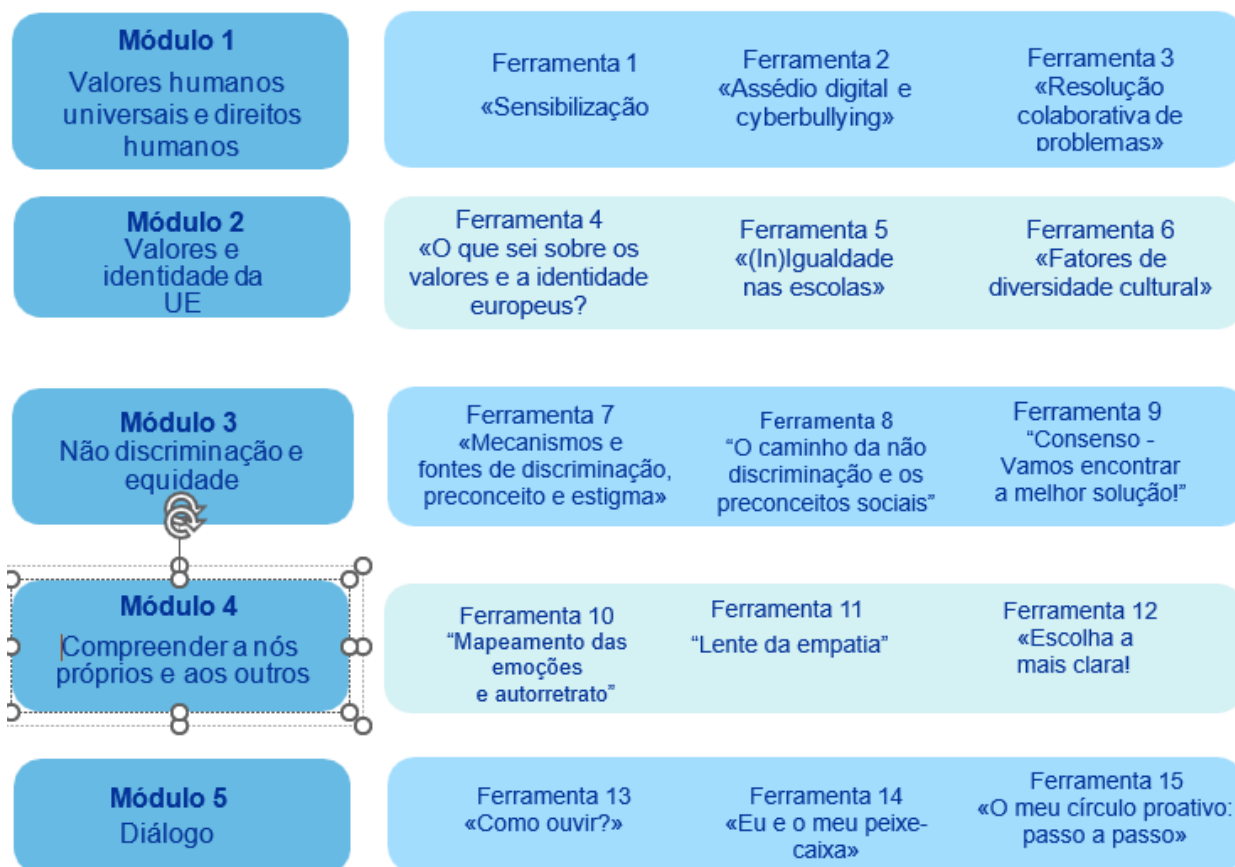


Figura 9. Kit de ferramentas do professor, Nível A: visão geral das ferramentas 1-15



Ferramenta 01.

Objetivo da ferramenta

RA1.1A. Interpretar a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educacional e articular uma análise informada sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos

A ferramenta será utilizada para educar e informar os indivíduos sobre a importância dos direitos humanos, ajudando-os a compreender o seu significado e como eles afetam a vida de todos. O cartaz incentivará a reflexão sobre as ações pessoais e as sociedades em que as pessoas vivem, levando-as a considerar como os direitos humanos são respeitados ou violados no seu ambiente. Servirá como ponto de partida para discussões significativas sobre questões como a igualdade, a justiça e a liberdade em vários contextos, incluindo escolas, locais de trabalho e espaços comunitários. Ao apresentar conceitos complexos de direitos humanos num formato visualmente atraente e simplificado, o cartaz tornará essas ideias mais acessíveis e identificáveis para um público mais amplo. Em última análise, o objetivo é inspirar as pessoas a agir, promover a justiça e defender a proteção dos direitos humanos, ajudando a fomentar um ambiente de respeito, dignidade e igualdade para todos.

Descrição do uso da ferramenta

1. Imprima o cartaz (Apêndice 1) e exiba-o num local visível, como o átrio da escola, corredor, sala de aula ou no ecrã do seu computador.
2. Use o cartaz como ferramenta para aprender sobre direitos humanos.
3. Escolha um direito humano do cartaz e reflita sobre as seguintes perguntas:
 - Consegue relacioná-lo com um exemplo prático da sua sala de aula?
 - Que direito considera que requer mais atenção específica da sua parte?

Autorreflexão

Como posso aplicar os direitos humanos na minha escola/sala de aula?

Materiais/recursos necessários

Cartaz com os direitos humanos, impresso e afixado, ou no seu ambiente de trabalho.

Links: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Apêndice Ferramenta 1: Cartaz sobre direitos humanos

THE UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS

The Universal Declaration of Human Rights (UDHR) is a milestone document in the history of human rights. Drafted by representatives with different legal and cultural backgrounds from all regions of the world, the Declaration was proclaimed by the United Nations General Assembly in Paris on 10 December 1948 as a common standard of achievements for all peoples and all nations. It sets out, for the first time, fundamental human rights to be universally protected. *

Basis and Extent of Human Rights

ARTICLE 1: Everyone is born free and equal in dignity and with rights.

ARTICLE 2: You should never be discriminated against for any reason.

Civil & Political Rights

ARTICLE 3: Everyone has the rights to life, liberty and security.

ARTICLE 4: No-one shall be held in slavery or servitude.

ARTICLE 5: No-one shall be subjected to torture or to cruel or degrading treatment.

ARTICLE 6: You have the right to be treated as a person in the eyes of the law.

ARTICLE 7: You have the right to equality before the law.

ARTICLE 8: You have the right to remedy by competent tribunal.

ARTICLE 9: No-one shall be subject to arbitrary arrest, detention or exile.

ARTICLE 10: You have the right to a fair public hearing.

ARTICLE 11: You have the right to be considered innocent until proven guilty.

ARTICLE 12: No-one has the right to interfere with your privacy, family, or home.

ARTICLE 13: You have the right to freedom of movement in and out of the country.

ARTICLE 14: You have the right to seek asylum in other countries from persecution.

ARTICLE 15: You have the right to a nationality.

ARTICLE 16: You have the right to marriage and to raise a family.

ARTICLE 17: You have the right to own property.

ARTICLE 18: You have the right to freedom of belief and religion.

ARTICLE 19: You have the right to freedom of opinion and expression.

ARTICLE 20: You have the right to peaceful assembly and association.

ARTICLE 21: You have the right to take part in the government of your country.

Conditions Necessary For the Exercise of the Rights

ARTICLE 28: You have the Right to a Social Order that Articulates this Document.

ARTICLE 29: We all have a responsibility to the people around us and should protect their rights and freedoms.

ARTICLE 30: You have the right to freedom from State or personal interference in these rights.

Economic, Social, & Cultural Rights

ARTICLE 22: You have the right to social security.

ARTICLE 23: You have the right to desirable work and to join trade unions.

ARTICLE 24: You have the right to rest and leisure.

ARTICLE 25: You have the right to an adequate standard of living.

ARTICLE 26: You have the right to education.

ARTICLE 27: You have the right to Participate in the Cultural Life of Community.

HRE USA
Human Rights Educators USA
A national network dedicated to building a culture of human rights.
hreusa.org

* The UDHR is divided into five sections: 1) the preamble; 2) the basis and extent of human rights (Articles 1-2); 3) outline of civil and political rights (Articles 3-21); 4) an outline of economic, social, and cultural rights (Articles 22-27); and 5) a conclusion that outlines the conditions necessary for the exercise of the rights (Articles 28-30).

Links: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Ferramenta 02. Assédio digital e cyberbullying

O objetivo da ferramenta

RA1.2A. Analisar as questões contemporâneas dos direitos humanos na era digital, considerando as dimensões culturais, jurídicas e tecnológicas.

Este exercício visa sensibilizar e incentivar um comportamento proativo em relação ao *cyberbullying* e ao assédio digital. Foi concebido para dotar os professores das competências necessárias para reconhecer, refletir e responder a incidentes de assédio online. Ao compreender os sinais, os professores estarão mais aptos a identificar quando tais comportamentos ocorrem, quer sejam dirigidos a si próprios ou a outros.

Descrição do uso da ferramenta

1. Exiba o cartaz – pode ser uma versão física ou digital, mostrando as colunas «Perigo/Sinais» e «Dicas e Truques» para facilitar a consulta. Certifique-se de que os exemplos de *cyberbullying* incluídos são claros e fáceis de compreender.

2. Use a coluna «Perigo/Sinais» para explorar exemplos específicos de comportamentos de *cyberbullying*. Isso ajudará os professores a reconhecer melhor o que constitui assédio online.

3. Analise os recursos adicionais – tais como sites, artigos e vídeos – para apoiar uma compreensão mais profunda do tema. Certifique-se de que estes materiais estão acessíveis e atualizados.

4. Interaja com o conteúdo do cartaz – reflita sobre os exemplos fornecidos, adicione novos quando apropriado e sugira possíveis respostas ou estratégias com base na sua própria experiência ou em situações que observou.



O cyberbullying e o assédio digital podem se parecer com isto (sinais)	A minha maneira de agir (dicas e truques)
Fofocas e rumores online	
Excluir pessoas de grupos nas redes sociais	
Criar sites que ridicularizam ou humilham outras pessoas	
Partilhar informações pessoais de alguém online sem consentimento (imagens/fotografias, notas de voz, mensagens escritas...)	
Partilhar informações de alguém para causar constrangimento	
Marcação inadequada de imagens (por exemplo, adicionar comentários abusivos, mensagens e hashtags a uma foto ou vídeo)	
Criar contas falsas em nome de alguém. Isso pode ser feito para enganar alguém ou fazê-lo sentir-se humilhado	
Outros	

Materiais/recursos necessários

- Uma versão impressa ou digital do cartaz da Ferramenta 1, afixada num local apropriado e visível.
- Uma ligação à Internet para aceder aos links recomendados e recursos complementares.

Autorreflexão

Estas perguntas foram concebidas para levar os professores a refletir criticamente sobre o seu papel no reconhecimento e prevenção do assédio digital.

- Como reconhecer os sinais de assédio digital e o cyberbullying na minha sala de aula ou na minha vida pessoal?
- Como posso reagir se testemunhar um ato de assédio digital ou de cyberbullying?
- Como posso identificar sinais de alerta precoces que possam indicar uma situação potencial envolvendo assédio digital, quer isso me afete a mim ou a outras pessoas?

Ferramentas já existentes:

<https://teachprivacy.com/> <https://intef.es/>

<https://www.education.sa.gov.au/parents-and-families/safety-and-wellbeing/bullying-and-cyberbullying/cyberbullying-support/cyberbullying-recognising-signs>



Ferramenta 03. Resolução colaborativa

Objetivo da ferramenta

RA1.3A. Compreender e explicar a abordagem colaborativa de resolução de problemas no tratamento de questões de direitos humanos em contextos educativos.

O modelo ODIS, quando aplicado à resolução de problemas, fornece uma estrutura organizada e eficaz para analisar e abordar uma variedade de situações ou desafios. O modelo baseia-se em quatro etapas principais: Observação, Descrição, Interpretação e Suspensão do Julgamento.

Descrição do uso da ferramenta

Pode utilizar este plano passo a passo para considerar diferentes perspetivas num conflito sem fazer imediatamente um julgamento baseado em valores.

1. Observação: esta etapa envolve identificar cuidadosa e objetivamente a situação ou o problema, sem fazer suposições. Ela garante uma compreensão clara do contexto e dos elementos envolvidos.

2. 2. Descrição: Aqui, o objetivo é detalhar com precisão o que foi observado, para que o problema seja claramente definido e compreendido por todas as partes. Através deste processo, os factos e os dados são esclarecidos.

3. 3. Interpretação: Nesta fase, as causas e consequências do problema são analisadas, levando em consideração diferentes perspetivas e possíveis explicações. Uma avaliação mais profunda é essencial para compreender as motivações e implicações da situação.

4. 4. Suspensão do julgamento: Esta etapa final envolve adiar qualquer julgamento baseado em valores até que todas as interpretações e suposições tenham sido consideradas e verificadas.

Materiais/recursos necessários

Uma versão impressa ou digital do modelo ODIS (ver Figura 1).

Autorreflexão:

- O que aprendi sobre a minha abordagem à resolução de problemas e o que poderia melhorar no futuro?



- Como posso aplicar o modelo ODIS na minha vida diária para resolver problemas de forma mais organizada e eficaz?

Anexo ferramenta 3: O modelo ODIS

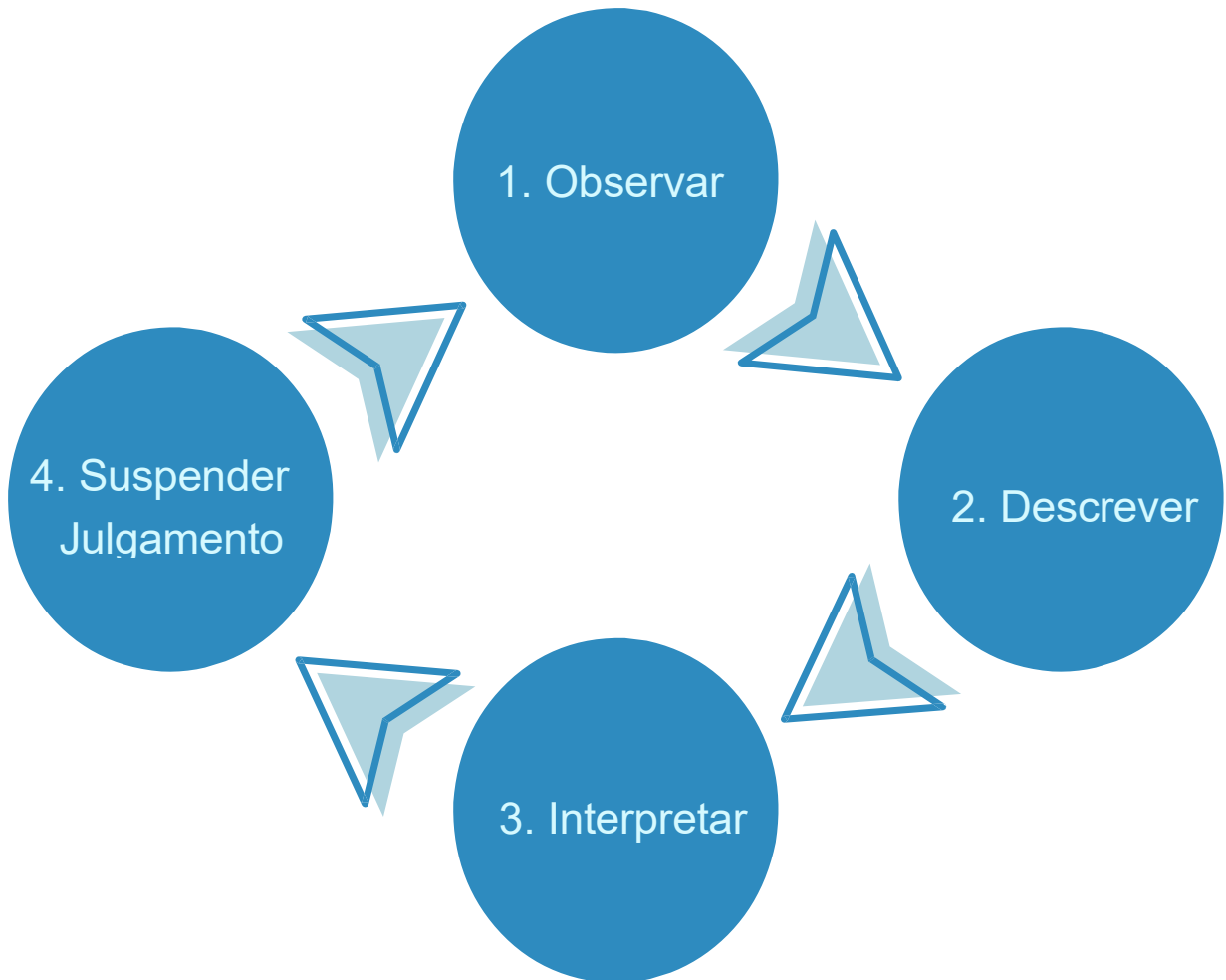


Figura 3.1 - Modelo O-D-I-S de Ting-Toomey (1999).



Ferramenta 04. O que sei sobre os valores e a identidade

Objetivo da ferramenta

RA2.1A: Compreender e explicar as relações entre cultura, identidade e estruturas de poder no contexto da legitimação dos direitos humanos e o seu impacto no sistema educativo.

Descrição do uso da ferramenta

Antes de aprofundar o tema dos valores e da identidade europeia, vale a pena verificar o conhecimento do professor sobre o assunto. O conhecimento é geralmente construído com base no conhecimento existente. Esta ferramenta permitirá ao professor verificar de forma rápida e fácil o seu conhecimento sobre os valores e a identidade europeia e avaliar os temas que podem valer a pena explorar mais aprofundadamente.

O principal objetivo desta ferramenta é facilitar um processo de autorreflexão para si.

Numa plataforma online (também pode ser utilizada uma versão em papel), terá acesso a uma lista de 5 afirmações que podem ser avaliadas como verdadeiras ou falsas. A sua tarefa é escolher a resposta que melhor reflete a sua opinião e compreensão.

Depois de selecionar uma resposta, pode verificar se escolheu a resposta mais adequada e ler uma explicação sobre por que algumas respostas são consideradas mais adequadas do que outras.

A ferramenta pode ser explorada num ambiente online (por exemplo, Google Forms) ou pode ser utilizada uma versão em papel. Por exemplo, cada afirmação pode ser escrita num cartão. Num dos lados do cartão, há a pergunta com duas opções de resposta e, no outro lado, há a resposta fornecida com uma explicação.

Materiais/recursos necessários

Exemplo online: <https://forms.gle/68QSx4wxF8g3GAdLA> Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone;
- Internet;

Se for utilizada a versão em papel da ferramenta:

- Lista pré-preparada e impressa com 5 afirmações do tipo «verdadeiro ou falso»;
- Lista pré-preparada e impressa com uma explicação de cada afirmação.



Autorreflexão

- Em que medida a minha compreensão dos valores e da identidade europeia influencia o meu trabalho diário na escola? Se influencia, de que forma?

- Como posso avaliar o meu conhecimento sobre este tema? Sinto-me confiante no que sei?

- Que sentimentos o exercício (ou exercícios) sobre este tema me evocam?

Agradáveis (curiosidade, interesse, alegria...)? Desagradáveis (resistência, tédio, raiva...)? Por que me sinto assim?

- O que poderia ser feito — ou o que eu poderia fazer — para tornar o aprofundamento deste tema mais interessante e motivador?



As Cinco Afirmações

1 *A identidade na Europa é influenciada apenas pela etnia e pela nacionalidade (Verdadeiro ou Falso?)*

Falso. A identidade na Europa é um conceito complexo moldado por uma série de fatores, incluindo etnia, nacionalidade, religião, língua, género, classe social e muito mais. As sociedades europeias são diversas e a identidade é influenciada por um leque de fatores culturais, políticos e históricos, que, por sua vez, afetam a forma como os indivíduos se relacionam com os valores europeus.

2 *Garantir os direitos humanos é a base para a inclusão nas escolas europeias (Verdadeiro ou falso?)*

Verdadeiro. Uma abordagem baseada nos direitos humanos enfatiza a igualdade e a não discriminação, que constituem a base da inclusão nas escolas. Isto significa que os sistemas educativos em toda a Europa, assentes na proteção dos direitos humanos, devem ser concebidos de forma a incluir pessoas de diferentes origens, géneros, capacidades e estatutos socioeconómicos.

3 *As estruturas de poder nas sociedades europeias não têm impacto na educação (Verdadeiro ou Falso?)*

Falso. As estruturas de poder, incluindo as hierarquias políticas, económicas e sociais, podem influenciar profundamente o acesso de alguns alunos ou grupos de alunos a uma educação de qualidade. Por exemplo, os alunos de grupos marginalizados, como minorias nacionais, sexuais ou religiosas, enfrentam frequentemente barreiras como a discriminação ou a falta de recursos, que refletem dinâmicas de poder mais amplas na sociedade. É comum que as estruturas de poder sejam impulsionadas por preconceitos implícitos prevalecentes na sociedade.

4 *A União Europeia apoia fortemente a integração dos direitos humanos na educação em todos os Estados-Membros (Verdadeiro ou falso?)*

Verdadeiro. A União Europeia promove conteúdos e práticas educativas baseados nos direitos humanos como parte dos seus valores fundamentais. Incentiva os Estados-Membros a integrar os princípios e temas dos direitos humanos nos seus programas curriculares, ajudando os alunos a compreender os seus próprios direitos e a importância de respeitar os direitos dos outros em sociedades diversificadas e democráticas.

5 *Aspetos de identidade, como classe social e género, não afetam a experiência do aluno no sistema educativo (Verdadeiro ou Falso?)*

Falso. Aspetos de identidade, como classe social, género e etnia, podem afetar significativamente a experiência do aluno no sistema educativo. As estruturas de poder dentro da

sociedade muitas vezes resultam em tratamento e oportunidades desiguais para os alunos com base na sua identidade social, reforçando as desigualdades existentes.





Ferramenta 05. (Des)igualdade nas escolas

Objetivo da ferramenta

RA2.2A Ajudar os professores a refletir, compreender melhor e aceitar outras pessoas como seres humanos iguais.

Descrição do uso da ferramenta

A ferramenta foi concebida para o ajudar a refletir mais profundamente sobre como percebe certas situações de conflito relacionadas com a identidade na escola. O exercício pode ajudá-lo/a a examinar os seus preconceitos e opiniões existentes sobre a melhor forma de responder em situações em que os membros da comunidade escolar possam sentir que aspetos sensíveis da sua identidade estão a ser prejudicados.

A ferramenta pode ser alojada numa plataforma online, como o Google Forms, e pode analisar as situações de forma independente.

Será convidado/a a explorar cinco cenários que podem ocorrer num ambiente escolar e ser solicitado/a a escolher a resposta mais adequada em cada caso entre três opções possíveis. Depois de considerar e responder a todos os cenários, terá acesso a uma lista de respostas sugeridas, juntamente com explicações sobre as razões que levam uma determinada opção poder ser mais ou menos adequada do que as outras.

Materiais/recursos necessários

Exemplo do exercício: <https://forms.gle/hn5aGpRSmoXyavug9> Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone
- Internet

Se for utilizada a versão em papel da ferramenta:

- Cinco situações pré-preparadas e impressas (ver Apêndice);
- Lista pré-preparada e impressa com respostas adequadas e explicações para cada situação.



Autorreflexão

- Qual dos cenários o deixou mais desconfortável e por que pensa que isso aconteceu?
 - Como os seus valores pessoais influenciaram as decisões que tomou em cada caso?
 - Houve algum cenário em que foi difícil escolher a ação mais adequada? O que tornou a decisão difícil?
 - Alguma das explicações para as respostas recomendadas desafiou as suas suposições ou formas de pensar anteriores?
 - Que insights adquiriu sobre o seu papel como professor na promoção de valores europeus, tais como a igualdade, o respeito pela diversidade e a inclusão na sala de aula?
 - Que emoções sentiu ao refletir sobre situações que envolveram discriminação ou tratamento injusto de alunos? De que modo essas emoções podem influenciar o seu ensino?
 - No futuro, que ação ou mudança específica planeia fazer na sua sala de aula para apoiar melhor os valores de respeito, igualdade e inclusão?
 - Como este exercício ajuda a promover uma melhor compreensão da igualdade?
- Exercícios semelhantes poderiam ser aplicados com os alunos em ambientes escolares cotidianos? Se sim, como poderiam ser integrados?



Apêndice ferramenta 5: AS QUATRO SITUAÇÕES

Situação 1. Um aluno grita um insulto racial a outro aluno no pátio da escola. O professor não está por perto, mas ainda está a uma distância que lhe permite intervir.

Opção A: Ignorar a situação e afastar-se.

Opção B: Abordar imediatamente o aluno que gritou e intervir para impedir o comportamento.

Opção C: Esperar até mais tarde para falar com ambos os alunos num ambiente neutro.

Explicações da situação 1

Opção A: Ignorar a situação e afastar-se.

Explicação: Ignorar a situação sinaliza tolerância ao comportamento odioso e prejudica os esforços para criar um ambiente escolar inclusivo.

Opção B: Abordar imediatamente o aluno que gritou e intervir para impedir o comportamento.

Explicação: Correto. É essencial abordar o discurso de ódio em tempo real para evitar danos, promover o respeito e reforçar que tal comportamento é inaceitável.

Opção C: Esperar até mais tarde para falar com ambos os alunos num ambiente neutro.

Explicação: Embora uma conversa privada possa ser valiosa, adiar a ação permite que o comportamento ofensivo passe despercebido no momento, enviando uma mensagem errada.

Situação 2: Um aluno recusa-se a participar num projeto de grupo devido a diferenças religiosas.

Opção A: Respeitar a escolha do aluno e atribuir-lhe um trabalho individual.

Opção B: Insistir que o aluno participe no projeto em grupo, independentemente do seu desconforto.

Opção C: Facilitar uma discussão entre o aluno e o grupo, com foco no respeito pela diversidade e na busca de pontos em comum.

Explicações da situação 2:

Opção A: Respeitar a escolha do aluno e atribuir um trabalho individual.



Explicação: Permitir que o aluno trabalhe sozinho evita conflitos, mas perde-se uma oportunidade de promover a inclusão e a compreensão.

Opção B: Insistir para que o aluno participe do projeto em grupo, independentemente do seu desconforto.

Explicação: Forçar a participação sem abordar a questão subjacente pode fomentar ressentimento e reforçar a divisão, em vez do respeito mútuo.

Opção C: Facilitar uma discussão entre o aluno e o grupo, com foco no respeito pela diversidade e na busca de pontos em comum.

Explicação: Correto. Incentivar o diálogo ajuda os alunos a compreenderem e respeitarem as diferenças uns dos outros enquanto trabalham em colaboração, alinhando-se com os valores europeus de tolerância e inclusão.

Situação 3: Durante uma aula de matemática, um professor ouve um grupo de rapazes a dizer, em tom de brincadeira, «Matemática é para rapazes», depois de uma rapariga ter cometido um erro accidental ao resolver um problema na frente da turma.

Opção A: Ignorar a situação, pois trata-se de uma brincadeira inofensiva.

Opção B: Intervir e explicar que tais comentários perpetuam estereótipos prejudiciais e vão contra os valores da escola.

Opção C: Esperar e abordar a questão dos estereótipos de género durante uma aula futura.

Explicações da situação 3:

Opção A: Ignorar a situação, pois trata-se de uma brincadeira inofensiva.

Explicação: Ignorar o comportamento reforça estereótipos de género prejudiciais e pode desencorajar as meninas de seguirem disciplinas tradicionalmente dominadas pelos rapazes, como matemática ou ciências.

Opção B: Intervir e explicar que tais comentários perpetuam estereótipos prejudiciais e vão contra os valores da escola.

Explicação: Correto. Intervir ajuda a dismantelar estereótipos e promove a igualdade de género, incentivando todos os alunos a perseguir os seus interesses livremente.

Opção C: Esperar e abordar a questão dos estereótipos de género durante uma aula futura.



Explicação: Embora seja importante abordar o tema em sala de aula, a intervenção imediata é crucial para impedir comportamentos prejudiciais assim que ocorrem.

Situação 4: Um professor ouve alunos a gozarem com a roupa de um colega, dizendo que parece «barata».

Opção A: Ignorar, assumindo que se trata apenas de uma interação normal entre colegas.

Opção B: Dirija-se imediatamente aos alunos e explique os danos causados por julgar os outros com base em bens materiais.

Opção C: Esperar até uma data posterior para discutir a desigualdade económica e as aparências numa discussão geral em sala de aula.

Explicações da situação 4:

Opção A: Deixar passar, assumindo que se trata apenas de uma interação normal entre colegas.

Explicação: Ignorar tais comentários pode perpetuar hierarquias sociais e *bullying* com base em diferenças económicas, o que vai contra os valores da igualdade.

Opção B: Abordar imediatamente os alunos e explicar os danos causados por julgar os outros com base em bens materiais.

Explicação: Correto. Educar os alunos sobre empatia e respeito por diferentes origens socioeconómicas no momento é essencial para promover a igualdade.

Opção C: Esperar até uma data posterior para discutir a desigualdade económica e as aparências numa discussão geral em sala de aula.

Explicação: Adiar a resposta permite que comportamentos prejudiciais continuem sem serem questionados.





Ferramenta 06. Fatores de diversidade cultural

Objetivo da ferramenta

RA2.3A. Explicar a diversidade cultural e os seus componentes/determinantes (por exemplo, contexto social, género, etnia, religião, etc.).

Descrição do uso da ferramenta

Esta ferramenta irá ajudá-lo a avaliar melhor a sua compreensão da diversidade cultural e o seu conhecimento dos fatores que definem a cultura.

A ferramenta pode ser alojada numa plataforma online, como o Google Forms. O exercício consiste em identificar e selecionar, a partir de uma lista fornecida, os fatores ou aspetos que podem definir a diversidade cultural.

A lista compreende doze fatores, dos quais devem ser selecionados oito que definam corretamente os aspetos da diversidade cultural.

Materiais/recursos necessários

Link para teste: <https://forms.gle/MoKYdP5ygCCNbQUF7> Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone;
- Internet

Autorreflexão

- É fácil determinar o que constitui a diversidade cultural? Porquê (ou por que não)?
- A diversidade cultural é um tema sobre o qual pensa ou reflete frequentemente, especialmente no contexto do ensino? Porquê ou porque não?
 - Quais aspetos da diversidade cultural foram mais fáceis de identificar e por que razão acha que isso aconteceu?
 - Houve algum aspeto da diversidade cultural que o surpreendeu ou que não tinha considerado inicialmente?
 - Questionou ou hesitou em algum aspeto ao determinar a sua relevância para a cultura?



- Como observa a influência da diversidade cultural na sua sala de aula ou ambiente pedagógico?
- Que medidas pode tomar para aprofundar a sua compreensão da diversidade cultural e dos seus fatores contribuintes, tendo em vista melhorar o seu ensino? Que oportunidades de desenvolvimento profissional, estratégias de sala de aula ou práticas reflexivas podem ajudá-lo/a a continuar a evoluir nesta área?



Apêndice ferramenta 06: Os doze e oito fatores da diversidade cultural

Aqui está a lista dos doze fatores:

Língua
Etnia
Condição física
Gênero
Preferências musicais
Religião
Idade
Localização geográfica
Classe económica
Utilização das redes
sociais
Nacionalidade
Tradições e costumes

Os oito fatores da diversidade cultural:

Língua
Etnia
Gênero
Religião
Localização geográfica
Classe económica
Nacionalidade
Tradições e costumes





Ferramenta 07. Mecanismos e fontes de discriminação, preconceito e estigma

Objetivo da ferramenta

RA3.1A. Descrever o mecanismo e as fontes de discriminação, preconceito e estigma nos processos educativos/contextos educativos para explicar as reações e atitudes inadequadas nos contextos educativos.

Descrição do uso da ferramenta

Para alcançar este resultado de aprendizagem, deve:

Passo 1: Ler atentamente a descrição fornecida em «Materiais e recursos» para compreender os mecanismos e as fontes do pensamento preconceituoso e de discriminação.

Passo 2: Refletir sobre estas descrições e identificar exemplos concretos de contextos educativos.

Passo 3: Escreva uma explicação sobre os mecanismos e as fontes do pensamento preconceituoso e da discriminação que sustentam as reações e atitudes inadequadas identificadas no Passo 2. Procure abordar todas as categorias de mecanismos e fontes.

Materiais/recursos necessários

Mecanismos do pensamento preconceituoso e da discriminação.

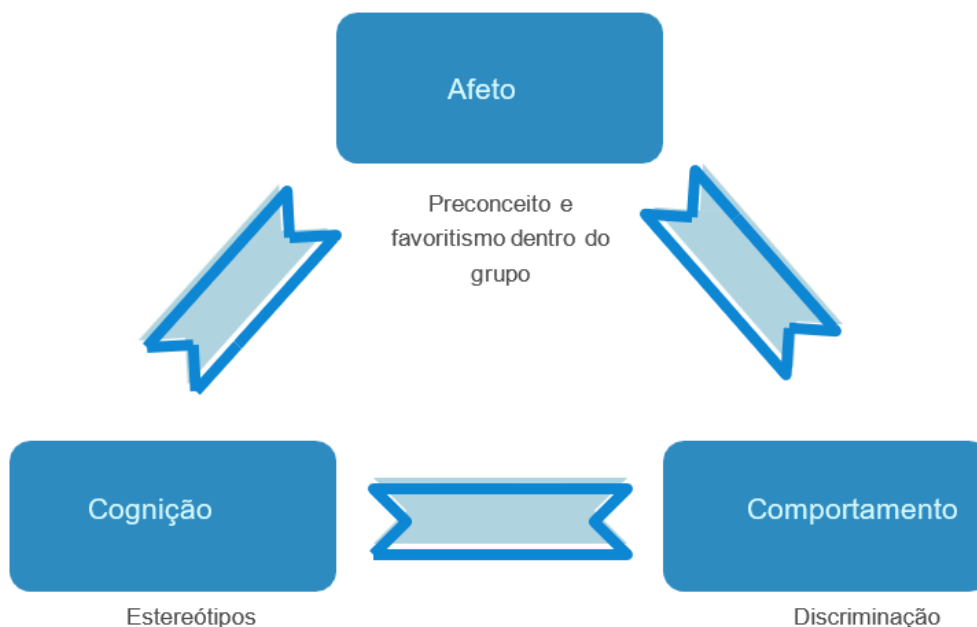


Figura 7.1. O ABC do preconceito e da discriminação

Retirado de <https://opentextbc.ca/socialpsychology/part/stereotypes-prejudice-and-discrimination>



1.1. Mecanismos do pensamento preconceituoso e da discriminação

1. Viéses cognitivos:

- **Estereótipos:** A tendência para generalizar excessivamente características, atributos e comportamentos a um grupo inteiro.
- **Viés de confirmação:** A tendência de procurar, interpretar e recordar informações de uma forma que confirme as suas preconcepções.
- **Preconceito dentro do grupo:** favorecer indivíduos do próprio grupo em detrimento dos de fora.
- **Heurística da disponibilidade:** julgar a probabilidade de eventos com base na facilidade com que os exemplos vêm à mente, muitas vezes influenciada por representações dos média e experiências pessoais.

2. Influências sociais e culturais:

- **Aprendizagem social:** Adquirir atitudes preconceituosas e comportamentos discriminatórios através da observação e imitação de outros, particularmente figuras de autoridade e pares.
- **Normas culturais:** crenças e valores partilhados que moldam atitudes em relação a diferentes grupos e influenciam práticas discriminatórias.
- **Teoria da identidade social:** A teoria de que os indivíduos derivam de um sentido de identidade e autoestima da sua pertença a grupos, podendo levar ao favoritismo relativamente ao seu próprio grupo.

3. Mecanismos emocionais:

- **Medo e ansiedade:** O medo do desconhecido ou do estranho pode levar a preconceitos e discriminação contra aqueles que são vistos como diferentes.
- **Bode expiatório:** Culpar um grupo pelos problemas sociais como forma de lidar com a frustração pessoal ou coletiva.

4. Fatores económicos e políticos:

- **Competição por recursos:** a competição percebida ou real por empregos, habitação e outros recursos pode contribuir para atitudes preconceituosas e comportamentos discriminatórios.
- **Poder e domínio:** indivíduos ou grupos em posições de poder podem usar a discriminação para manter o seu estatuto e controlo sobre os outros.



1.2. Fontes do pensamento preconceituoso e da discriminação

1. Família e educação:

- As crenças e atitudes familiares moldam significativamente as opiniões e comportamentos de um indivíduo em relação a diferentes grupos.
- A influência dos pais e a socialização na primeira infância desempenham um papel crucial na formação de atitudes preconceituosas.

2. Educação:

- Os currículos escolares, as atitudes dos professores e as interações entre pares contribuem para o desenvolvimento ou a redução do pensamento preconceituoso.
- A falta de exposição a perspectivas diversas pode reforçar estereótipos e atitudes discriminatórias.

3. Mídia:

- A televisão, os filmes, as notícias e as redes sociais retratam frequentemente imagens e narrativas estereotipadas que reforçam o pensamento preconceituoso.
- Os mídia também podem desafiar e reduzir o preconceito, fornecendo representações diversificadas e precisas de diferentes grupos.

4. Estruturas institucionais:

- Leis, políticas e práticas dentro de instituições — como escolas, locais de trabalho e o sistema judicial — podem perpetuar a discriminação.
- A discriminação sistêmica, incluindo o perfil racial e o acesso desigual a oportunidades, reforça atitudes preconceituosas.

5. Contexto histórico:

- Os acontecimentos históricos e os legados do colonialismo, da escravidão e de outras formas de opressão moldam as atitudes preconceituosas e os padrões de discriminação contemporâneos.
- A memória coletiva e as narrativas históricas dominantes influenciam a forma como certos grupos são percebidos e tratados.

6. Influência dos pares:

Os círculos sociais e os grupos de pares afetam significativamente as atitudes e comportamentos individuais.

As normas do grupo e a pressão social podem reforçar ou desafiar o pensamento preconceituoso.



Autorreflexão

Passo 1: Assista e reflita sobre este exemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=ge7i60GuNRg>

Passo 2: Escreva um breve comentário de 10 linhas.

Passo 3: Escreva uma recomendação para colegas e líderes escolares, enfatizando as razões pelas quais este exercício é valioso e como pode ser usado para promover ambientes escolares mais inclusivos.

Aplicação alternativa

Em vez de utilizar esta ferramenta individualmente, pode ser mais benéfico trabalhar em pares ou em pequenos grupos.

Para tal, siga os passos 1 e 2 descritos acima nas «Instruções para utilizar a ferramenta». O passo 3 pode consistir numa reflexão conjunta com base nas reflexões individuais e nos exemplos. O grupo deve identificar semelhanças e diferenças, que podem ser registadas num Padlet. Este quadro partilhado pode ser atualizado ao longo do tempo, à medida que mais exemplos são observados e analisados.



Ferramenta 08. O caminho da não discriminação e os preconceitos sociais

Objetivo da ferramenta

RA3.2A. Descrever o impacto das interações com pessoas de diferentes origens nas crenças, atitudes e reações emocionais e comportamentais de cada um, a fim de melhorar a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelos outros como seres humanos iguais.

O bem-estar económico, a religião, o ambiente social e a personalidade individual podem moldar diferentes valores pessoais. Esta ferramenta ajuda a compreender como os valores influenciam as perspetivas sobre diferentes aspetos da vida.

Descrição do uso da ferramenta

Passo 1: Classificação pessoal de valores

- Você encontrará um documento digital contendo 10 valores humanos universais: religião, respeito pelos pais, lealdade à família, obediência, hospitalidade, boas maneiras, educação de qualidade, defender a sua opinião, autonomia e autoconfiança.
- Organize estes 10 cartões de valores por ordem de importância, do mais importante ao menos importante, de acordo com as suas crenças pessoais.
- Reflita sobre as suas prioridades e considere como estas influenciam as decisões que toma em diferentes áreas da sua vida.

Passo 2: Analise a sua hierarquia de valores e reflita sobre os seguintes aspetos:

- Como acha que a sua educação (a história da sua vida) influenciou essa hierarquia?
- De que forma acha que a cultura em que foi criado moldou essa hierarquia?
- Como uma história de vida ou cultura diferente poderia alterar essa hierarquia? Por quê?

Passo 3: Implicações nas relações e na comunicação

- Como valores pessoais diferentes podem afetar os relacionamentos?
- Como valores pessoais diferentes podem influenciar a comunicação?

Materiais/recursos necessários

- Cartões com os 10 valores humanos universais.



- Os valores impressos nos cartões são: religião, respeito pelos pais, lealdade à família, obediência, hospitalidade, boas maneiras, educação de qualidade, defender a própria opinião, autonomia e autoconfiança.

Autorreflexão

- De que forma a sua classificação pessoal de valores refletiu a sua formação cultural, educação ou experiências de vida? Ficou surpreendido com a ordem em que priorizou os valores?
- De que forma acha que fatores externos — como a situação económica, a religião ou o ambiente social — moldaram a sua classificação de valores? A sua priorização desses valores poderia mudar em circunstâncias diferentes?
- Como esta atividade influenciou a sua compreensão das perspetivas de outras pessoas? Ajudou-o/a a desenvolver uma maior empatia ou uma apreciação mais matizada das diferenças culturais e individuais?
- Depois de concluir esta atividade, como poderia aplicar os insights obtidos para melhorar a sua comunicação, a tomada de decisões ou as interações com pessoas de diferentes origens no futuro?

Aplicação alternativa

Este exercício pode ser realizado em grupos, permitindo a comparação de hierarquias de valores e uma comunicação mais profunda.

Subgrupos de 4 a 5 pessoas de diferentes países ou origens culturais comparam as suas classificações de valores.

Discutindo o seguinte:

- A ordem é semelhante ou diferente entre os membros do grupo?
- Que diferenças existem nas classificações?
- Por que razão acha que essas diferenças existem?
- Como as suas orientações culturais podem ter influenciado a forma como classificaram os valores?

Durante a discussão em grupo, que diferenças nas classificações de valores mais chamaram a sua atenção e como essas diferenças desafiaram ou reforçaram a sua própria perspetiva sobre os valores humanos universais?



Apêndice ferramenta 08

- Autonomia
- Autoconfiança
- Educação de qualidade
- Defender a própria opinião
- Respeito pelos pais
- Boas maneiras
- Obediência
- Lealdade à família
- Hospitalidade
- Religião





Ferramenta 09. Consenso ~ Vamos encontrar a melhor solução!

Objetivo da ferramenta:

RA3.3A. Compreender e explicar a obtenção do consenso num grupo diversificado, identificando, compreendendo e negociando as diferentes perspectivas.

Consenso num grupo diversificado significa chegar a uma decisão comum que não só tenha mérito, mas também seja o resultado de um processo de tomada de decisão inclusivo e equitativo. Consenso não implica que a solução seja ideal para todos; reflete, antes, a vontade coletiva do grupo e representa uma escolha livre e informada de cada pessoa.

Existem várias condições que tanto exigem como facilitam a construção de consenso dentro de um grupo:

- É necessário abordar uma questão ou decisão significativa;
- O grupo partilha um conjunto de valores fundamentais;
- Há tempo suficiente para discutir, analisar e chegar a uma decisão;
- Existe uma cultura de abertura e respeito por diferentes perspectivas.

Esta ferramenta ajuda a desenvolver a capacidade de chegar a um consenso entre indivíduos com agendas ou origens culturais diferentes. Embora possa ser usada individualmente como um exercício de reflexão, geralmente, é mais perspicaz e impactante quando conduzida em grupo.

Descrição do uso da ferramenta:

Esta ferramenta é um modelo de tomada de decisão baseado no consenso. Embora a ilustremos usando um cenário específico, o processo é adaptável a uma ampla gama de situações.

Cenário

Um grupo que representa várias categorias de alunos desfavorecidos deve analisar e decidir qual o projeto de equidade e inclusão deve receber financiamento da sua escola ou instituição. Como o orçamento disponível é limitado, apenas pode ser selecionado um projeto dos três projetos que estão na fase final.

Passo 1

Comece por avaliar as vantagens e desvantagens de cada projeto. Esta fase permite que cada membro do grupo reflita sobre os projetos e considere as diversas perspectivas partilhadas pelo grupo.



Passo 2: Crie uma matriz de tomada de decisão:

		Opção 1 (Projeto um)	Opção 2 (Projeto 2)	Opção 3 (Projeto 3)
Critérios	Ponderação/ importância			
Relevância				
Custos				
Sustentabilidade				
Impacto				
Total				

A coluna da esquerda contém os critérios selecionados para avaliar o valor de cada projeto. Esses critérios podem incluir custos, rendimentos/benefícios esperados para os alunos desfavorecidos e o impacto duradouro e a sustentabilidade do projeto. No entanto, um dos critérios mais significativos é o impacto esperado para a comunidade. É aí que reside o verdadeiro valor do projeto, pois este tem o potencial de fazer uma profunda diferença na comunidade. Devem ser utilizados entre três e oito critérios para avaliar um projeto. O grupo deve então atribuir uma ponderação a cada critério, do mais importante ao menos importante.

Passo 3:

Esta etapa envolve a votação e é uma parte fundamental do processo de avaliação. Cada membro do grupo recebe três cartões numerados 1, 2 e 3 e atribui, em cada critério, uma pontuação aos projetos:

- 3 pontos para o projeto que melhor atende ao critério;
- 2 para o segundo melhor;
- 1 para o menos adequado.

As pontuações de cada projeto são então somadas e multiplicadas pelo peso atribuído a esse critério, obtendo-se assim, a pontuação ponderada para esse critério específico.

Depois de avaliados todos os critérios, são calculadas as pontuações totais de cada projeto. O projeto com a pontuação global mais alta receberá o financiamento. A sua participação ativa



neste processo é essencial para garantir que a decisão reflita o julgamento coletivo do grupo.

Autorreflexão:

- Quais foram as descobertas mais interessantes que fiz enquanto trabalhava neste grupo: Sobre os principais tópicos ou problemas? Sobre mim mesmo? Sobre os outros?
- Quais foram os momentos mais desafiantes durante esse processo e o que os tornou assim?
- Quando percebi que tinha chegado à melhor solução final?
- Como é que a minha solução se relaciona com situações e problemas do mundo real?
- Quão eficaz foi a comunicação e a interação do grupo? O que correu bem e o que correu menos bem? Porquê?
- Os meus objetivos e interesses foram, em grande parte alcançados? Em que medida me desviei deles? E quanto aos meus valores?
- Como irei utilizar o que aprendi no futuro?





Ferramenta 10. Mapeamento de emoções e autorretrato

Objetivo da ferramenta:

RA4.1A. Descrever a génese e a estrutura do autoconceito para demonstrar as relações com as emoções e comportamentos pessoais.

A ferramenta «Mapeamento das emoções e autorretrato» foi concebida para aprofundar a consciência emocional e ajudar os indivíduos a compreender a ligação entre os sentimentos e as necessidades subjacentes. Através da autoexpressão criativa, como o desenho ou a colagem, podemos explorar as nossas emoções e autoconceito num processo estruturado e reflexivo, baseado nos princípios da *Comunicação Não Violenta* (CNV). Esta ferramenta adaptável pode ser utilizada individualmente ou em grupo, oferecendo *insights* valiosos sobre a inteligência emocional e a comunicação, ao mesmo tempo que promove a empatia e a autocompreensão, sendo adequada para o desenvolvimento pessoal, atividades em sala de aula ou na colaboração profissional.

Esta ferramenta apoia o aprofundamento da consciência emocional e a compreensão do autoconceito, incentivando o reconhecimento dos nossos sentimentos e necessidades. A expressão artística, tal como utilizada neste exercício, promove a empatia e ajuda a ligar as emoções às suas necessidades subjacentes, em consonância com os princípios da *Comunicação Não Violenta* (CNV).

Descrição do uso da ferramenta

Passo 1: Preparação

- Recolha materiais de arte, como papel, lápis de cor, marcadores ou materiais para colagem. Certifique-se de que o ambiente seja silencioso e propício à autorreflexão.

Passo 2: Identificar sentimentos

- Comece por refletir sobre uma situação recente que tenha evocado sentimentos fortes. Identifique e anote os sentimentos que experimentou, usando a lista de sentimentos da CNV como guia.

Passo 3: Relacione os sentimentos às necessidades

- Explore as necessidades não atendidas subjacentes a esses sentimentos, consultando a lista de necessidades da CNV. Pode representar isso visualmente no seu trabalho artístico, desenhando ou mapeando os sentimentos ao lado das necessidades correspondentes.

Passo 4: Crie um autorretrato



- Use os materiais de arte para criar um autorretrato que simbolize o seu estado emocional e as necessidades que identificou. O objetivo não é a perfeição artística, mas sim a expressão pessoal autêntica e a clareza emocional.

Passo 5: Reflexão e partilha (opcional)

- Depois de concluir o seu autorretrato, reserve um tempo para refletir sobre o processo. Em ambiente de grupo, os participantes podem optar por partilhar os seus autorretratos e *insights*, promovendo a empatia e a conexão emocional.

Autorreflexão (ideias para apoiar um maior crescimento e melhoria pessoal).

- O que aprendi sobre reconhecer e compreender os meus próprios sentimentos?
- Com que clareza consigo identificar as necessidades subjacentes às minhas emoções?
- De que forma a expressão artística melhorou a minha consciência emocional e as minhas competências de comunicação?
- Como posso adaptar esta atividade para os meus alunos ou colegas?

Sugestões para adaptação da ferramenta

Esta ferramenta pode ser adaptada para vários contextos, incluindo atividades em sala de aula, reuniões individuais ou colaborações profissionais:

- Adaptação para a sala de aula (com crianças)

A atividade pode ser simplificada para alunos mais novos, utilizando linguagem e conceitos adequados à idade. Em vez de explorar emoções complexas, as crianças podem concentrar-se em sentimentos básicos, como alegria, tristeza ou raiva, e associá-los a necessidades simples, como amizade, compreensão ou segurança. A arte pode ser um meio poderoso para as crianças expressarem emoções quando ainda não dispõem de vocabulário para as traduzir em palavras.

- Reuniões de pais e professores

Esta ferramenta pode ser utilizada em reuniões de pais e professores para incentivar o entendimento mútuo.

Os professores podem convidar os pais a refletir sobre os seus sentimentos e necessidades em relação à experiência educativa dos filhos. Utilizar esta ferramenta em conjunto pode ajudar a construir um entendimento comum e empatia.



- Colaborações com colegas

Em contextos profissionais, a ferramenta pode melhorar a comunicação e a empatia entre colegas. Durante sessões de formação de equipas, os professores podem refletir sobre as suas respostas emocionais a um desafio comum. Criar um autorretrato pode servir como ponto de partida para um diálogo significativo sobre a dinâmica da equipa e as perspetivas individuais.

Materiais/recursos necessários

- Materiais de arte: papel, lápis de cor, aquarelas, revistas para recortes, cola, tesouras, etc.
- Ambiente: Um espaço tranquilo e confortável para reflexão e expressão criativa.
- Materiais de referência: As listas de sentimentos e necessidades da NVC





Ferramenta 11. Lente da empatia

Objetivo da ferramenta

RA4.2A. Descrever as fontes de informação para identificar os estados emocionais e as intenções dos outros, a fim de evitar preconceitos e adaptar-se a diferentes situações sociais.

O objetivo desta ferramenta é ajudá-lo/a a distinguir factos de opiniões e avaliações críticas.

A Lente da Empatia é uma ferramenta prática concebida para aumentar a consciência emocional, distinguindo entre observações factuais e julgamentos pessoais. Ao concentrarmo-nos na interpretação de sinais verbais e não verbais sem fazer suposições, podemos compreender melhor os sentimentos e as intenções dos outros, tais como alunos, colegas e pais. Esta ferramenta promove um nível mais profundo de empatia, melhora a comunicação e apoia a criação de ambientes mais inclusivos e solidários em contextos educativos.

Adaptável a vários contextos, a Lente da Empatia incentiva a prática reflexiva e fornece cenários para reforçar o envolvimento empático nas interações diárias.

Esta ferramenta ajuda-nos a observar os estados emocionais dos outros sem preconceitos ou suposições, permitindo-nos responder de forma mais adequada em situações sociais. O seu principal objetivo é ajudar-nos a separar a observação do julgamento, permitindo uma compreensão mais clara dos sentimentos e necessidades dos outros.

Descrição do uso da ferramenta

Passo 1: Preparação

- Escolha um ambiente calmo e focado, como uma sala de aula, oficina ou espaço de reunião reflexivo. Prepare versões impressas ou slides digitais com cenários sociais curtos que incluam expressões emocionais, tanto verbais como não verbais. Tenha ferramentas ou dispositivos de escrita à disposição dos participantes para que possam registar as suas respostas.

Passo 2: Exploração do cenário

- Leia atentamente cada cenário social. Observe as pistas verbais e não verbais que podem revelar o estado emocional da pessoa envolvida. Estas podem incluir a postura corporal, o tom de voz, a escolha de palavras ou pistas contextuais.



Passo 3: Escolha entre duas interpretações

Para cada cenário, são apresentadas duas opções de resposta:

- Uma reflete uma interpretação baseada no julgamento (por exemplo, rotular, culpar, presumir intenções).
- A outra reflete uma interpretação baseada na empatia, fundamentada na observação objetiva e na sintonia com os sentimentos e necessidades subjacentes.

A sua tarefa é selecionar a opção que melhor representa uma compreensão emocionalmente consciente e sem julgamentos.

Passo 4: Receba feedback e reflita

- Após cada seleção, um feedback imediato explica qual a opção que está mais alinhada com os princípios da *Comunicação Não Violenta* (CNV) e porquê. Isso aprofunda a sua compreensão da inteligência emocional e da sensibilidade interpessoal.

Passo 5: Reflexão pessoal e aplicação

Reflita sobre os seus hábitos interpessoais usando sugestões como:

- Com que frequência considero conscientemente os sentimentos dos outros nas interações diárias?
- Consigo distinguir entre a experiência emocional real de alguém e as minhas suposições?
- Como é que esta competência pode melhorar a dinâmica da minha sala de aula ou as minhas relações profissionais?
- Como posso adaptar esta atividade para apoiar o crescimento emocional dos meus alunos ou colegas?

Sugestões para adaptação da ferramenta:

- Drama na sala de aula

Os professores podem usar esta ferramenta em pares ou pequenos grupos para encenar diferentes cenários, praticando a consciência emocional e interpretando intenções em tempo real. Cada grupo pode refletir sobre as suas observações e aprender a distinguir entre factos e julgamentos.



- Reuniões de pais e professores

Esta ferramenta pode ser adaptada para ajudar os professores a compreender os sentimentos e as necessidades dos pais durante as reuniões. Os cenários podem centrar-se no reconhecimento das preocupações dos pais e no envolvimento numa comunicação empática e sem julgamentos.

- Colaboração com colegas

Os cenários podem ser adaptados aos contextos do local de trabalho, ajudando os professores a compreender melhor e a responder ao feedback, às emoções ou às preocupações dos colegas. Isto pode promover uma comunicação mais saudável e relações de colaboração mais fortes dentro das equipas.

A ferramenta também é suficientemente flexível para ser usada digitalmente e em formato impresso. Num ambiente online, os professores podem usar uma plataforma de aprendizagem como o Moodle para registar as suas reflexões e receber feedback sobre as suas escolhas. Os cartões de cenários também podem ser usados em formato papel para workshops presenciais ou sessões de desenvolvimento profissional.

Materiais/recursos necessários

- Versão online: Um computador ou smartphone, ligação à Internet e o Moodle ou um sistema de gestão de aprendizagem semelhante.
- Versão impressa: Cartões com cenários, com duas interpretações diferentes num lado e a resposta correta e explicação no outro.



Apêndice ferramenta 11: Cartões de cenários

Cenário 1: Envolvimento dos alunos

Situação: Um aluno da sua turma está sentado em silêncio durante a aula, constantemente a olhar para baixo. Enquanto os outros alunos participam ativamente, este aluno não fala.

Opção 1: «Este aluno é preguiçoso e não está interessado na matéria.»

Opção 2: «Este aluno pode estar com dificuldades para se expressar ou não se sentir seguro na aula.»

Explicação da resposta correta:

A opção 2 baseia-se na observação. O facto de o aluno estar com o olhar baixo e permanecer calado são simplesmente observações. Em vez de concluir precipitadamente que ele é preguiçoso, reconhecer que a insegurança ou a dificuldade em expressar-se podem estar por trás desse comportamento. Esse reconhecimento permite uma compreensão mais empática das necessidades emocionais do aluno.

Cenário 2: Colaboração entre colegas

Situação: Durante uma reunião de professores, um dos seus colegas critica imediatamente um projeto que você sugeriu e dá uma resposta negativa.

Opção 1: «Este colega é sempre negativo e opõe-se a mim.»

Opção 2: «Este colega pode ter preocupações em relação ao projeto, e talvez eu precise compreendê-las melhor.»

Explicação da resposta correta:

A opção 2 reflete uma abordagem mais observacional. Aceitar as críticas do seu colega sem julgamento e tentar compreender as suas preocupações antes de assumir uma atitude negativa faz parte da comunicação empática.



Cenário 3: Reunião de pais e professores

Situação: Um pai fala ansiosamente sobre o seu filho durante uma reunião, levantando a voz e falando rapidamente.

Opção 1: «Este pai é muito agressivo e quer discutir comigo.»

Opção 2: «Este pai pode estar preocupado com o seu filho e a passar por dificuldades emocionais.»

Explicação da resposta correta:

A opção 2 interpreta o comportamento do pai de forma mais empática. Em vez de assumir agressividade, reconhecer que o tom de voz elevado e a fala rápida podem ser expressões de preocupação com o filho, ajuda a facilitar uma comunicação mais saudável.

Cenário 4: Dinâmica da sala de aula

Situação: Na sua turma, um aluno interrompe constantemente outro e zomba dele.

Opção 1: «Este aluno é rude e gosta de perturbar os outros.»

Opção 2: «Este aluno pode estar a tentar chamar a atenção ou a exhibir-se porque quer sentir-se aceite.»

Explicação da resposta correta:

A opção 2 baseia-se na compreensão da possível motivação emocional por trás do comportamento do aluno. Em vez de presumir que se trata de grosseria, reconhecer a sua necessidade de aceitação ou atenção, incentiva uma abordagem mais empática à situação.



Cenário 5: Feedback da supervisão

Situação: Um diretor critica, num tom sério e crítico, uma atividade na sua turma e sugere um método melhor.

Opção 1: «O diretor está sempre a criticar-me e não gosta do meu trabalho.»

Opção 2: «A sugestão do diretor pode ter como objetivo melhorar a atividade e encontrar uma abordagem mais eficiente.»

Explicação da resposta correta:

A opção 2 evita interpretar a crítica como um julgamento pessoal, considerando-a, em vez disso, um feedback construtivo. Compreender a intenção subjacente à crítica está em consonância com a abordagem empática da *Comunicação Não Violenta*.



Ferramenta 12. Escolha a mais clara!

Objetivo da ferramenta:

RA4.3A: Descrever a diferença entre observações e avaliações para explicar a importância de pedidos claros na comunicação com os outros.

Esta ferramenta visa proporcionar uma melhor compreensão da importância de pedidos claros na comunicação com os outros. Durante o processo educativo, os professores dão aos alunos muitas instruções e pedidos. Quanto mais claras forem essas instruções, mais suave será a comunicação e menor será a probabilidade de tensão ou confusão.

Esta ferramenta irá ajudá-lo a compreender e avaliar melhor a sua capacidade em distinguir entre instruções adequadas e menos adequadas, bem como em avaliar a sua eficácia na sala de aula.

Pode ser facilmente adaptada para uma ferramenta online e personalizada para uso em sala de aula ou situações do dia a dia, modificando o conteúdo das afirmações fornecidas.

Descrição do uso da ferramenta

Uma plataforma online (também é possível uma versão em papel) apresenta uma lista de breves descrições de situações comuns encontradas em contextos educativos.

A sua tarefa é seleccionar a resposta mais adequada para a sala de aula entre duas opções possíveis. Após fazer a sua escolha, poderá verificar se seleccionou a opção mais adequada e ler uma explicação que descreve o raciocínio subjacente à solução ideal.

Autorreflexão (ideias para apoiar o crescimento e a melhoria pessoal)

- Quanta atenção presto à clareza com que formulo pedidos na sala de aula?
- Consigo citar três razões pelas quais é importante dar instruções claras e explícitas?
- Posso explicar aos meus alunos a importância da clareza na comunicação para manter um diálogo eficaz?
- Com base no exemplo fornecido nesta tarefa, posso adaptá-lo para os meus alunos ou os seus pais? Se não, que tipo de apoio ou recursos poderiam ajudar-me a fazê-lo?



Sugestões para adaptação da ferramenta:

Esta ferramenta pode ser facilmente adaptada para vários públicos, como alunos, pais ou colegas. Também pode ser modificada para se adequar a diferentes contextos, criando cenários alternativos que reflitam as experiências e necessidades de grupos específicos.

A ferramenta pode ser utilizada online (por exemplo, na plataforma Moodle) ou em versão impressa. Para a versão em papel, cada cenário pode ser apresentado num cartão separado: a frente apresenta o cenário e duas opções de resposta; o verso fornece a resposta correta, juntamente com uma explicação.

Materiais/recursos necessários

Para a atividade online:

- Um computador ou smartphone;
- Ligação à Internet;
- Acesso a uma plataforma de gestão de aprendizagem (por exemplo, Moodle).

Para a atividade em papel:

- Cartões de perguntas/respostas pré-preparados e impressos;
- Anexo ferramenta 12.



Apêndice ferramenta 12 Folha de tarefas «Escolha a mais clara»

Imagine que é o professor na situação descrita. Que tipo de pedido parece mais alinhado com os princípios da comunicação sustentável?

Frente do cartão

Situação n.º 1:

Precisa lidar com o comportamento caótico da turma. Que tipo de pedido escolheria?

- A. «Não fale tão alto, pare com isso!»
- B. «Por favor, pare de falar e concentre-se na sua tarefa.»

Verso do cartão

Resposta mais adequada: b) «Por favor, pare de falar e concentre-se na sua tarefa.»

Este pedido descreve claramente a expectativa do professor, fornecendo aos alunos uma mensagem precisa sobre o que é necessário: parar de falar e concentrar-se na tarefa.

Situação n.º 2:

Você precisa instruir os alunos sobre a participação na aula. Que tipo de pedido você escolheria?

- A. «Levantem a mão se tiverem alguma pergunta ou comentário e esperem até que eu lhes dê a palavra.»
- B. “Se tiver alguma dúvida durante a aula, é só avisar-me.”

Melhor resposta: a) «Levantem a mão se tiverem alguma pergunta ou comentário e esperem até que eu lhes dê a palavra.»

Esta resposta fornece aos alunos uma orientação clara sobre o que se espera quando eles querem fazer uma pergunta ou um comentário. A frase na opção b), «é só avisar-me», é muito vaga e pode causar confusão desnecessária.



Situação n.º 3:

Você precisa pedir aos alunos que interajam educadamente. Que tipo de pedido escolheria?

- A. «Não sejam mal-educados uns com os outros!»
- B. «Por favor, dirijam-se aos vossos colegas pelo nome e usem palavras como "por favor", "obrigado" e "com licença".»

Melhor resposta: b) «Por favor, dirijam-se aos vossos colegas pelo nome e usem palavras como "por favor", "obrigado" e "com licença".»

Este pedido é mais específico, pois descreve claramente o comportamento educado que se espera dos alunos. A opção a) é demasiado vaga e pode levar a mal-entendidos, pois o que é considerado «rude» pode variar dependendo da experiência, cultura e origem do jovem.



Ferramenta 13. Como posso ouvir?

Objetivo da ferramenta

RA5.1A. Demonstrar empatia e capacidade de escuta ativa para melhorar a compreensão mútua.

Descrição do uso da ferramenta

Esta ferramenta ajuda-o a tornar-se mais consciente de como ouve os outros (ou como os outros o ouvem) e quais as vantagens e desvantagens disso. Ajuda-o a praticar capacidades de escuta ativa e empática e a usar conscientemente essas capacidades em determinadas situações.

Esta ferramenta é como um espelho duplo para si mesmo. De um lado, encontrará características da escuta ativa e empática; do outro, encontrará outras formas de escuta. A escuta ativa e empática oferece diferentes benefícios nas relações entre as pessoas. O seu objetivo é conectar-se com a outra pessoa, ser empático e compreender verdadeiramente a perspetiva da outra pessoa. Ao fazer perguntas, prestar atenção aos sentimentos e necessidades e permanecer totalmente presente, tanto você como a outra pessoa podem sentir-se verdadeiramente ouvidos e compreendidos. Essas formas de escuta estimulam-no/a a responder de forma mais consciente ao que está a ser dito, assim como incentivam uma resposta mais intencional e consciente ao que está a ser dito. Outros estilos de escuta — como dar conselhos, simpatizar ou confortar — podem ter funções importantes, mas muitas vezes não criam o mesmo nível de conexão. Em algumas situações, podem até afetar negativamente o relacionamento, desviando o foco de quem está a falar.

Pode usar os espelhos de escuta em conversas nas quais está a interagir ativamente com outras pessoas. Após a conversa, reserve um tempo para refletir e identificar qual o estilo de escuta usou, ajudando-o/a a tornar-se mais consciente dos seus hábitos na sala de aula ou no ambiente escolar em geral.

O espelho também pode ser usado durante conversas como um guia em tempo real para apoiar a escuta ativa e empática. Ele pode ser usado individualmente ou em colaboração — por exemplo, com um colega, durante reuniões ou discussões, para refletir sobre como as pessoas estão a escutar.

Em alternativa, um colega pode observar e apoiar enquanto pratica a escuta ativa e empática — destacando, tanto os pontos fortes, como as áreas a melhorar.



Sugestões para adaptação da ferramenta em diferentes níveis (pré-escolar, ensino básico e secundário)

Esta ferramenta foi concebida principalmente para a autorreflexão e o desenvolvimento profissional de adultos. Por conseguinte, não é geralmente necessário diferenciar por faixa etária. No entanto, com uma simplificação adequada ou apoio visual, alguns aspetos da ferramenta poderiam ser introduzidos em contextos de ensino secundário, particularmente para desenvolver a inteligência emocional e as competências de comunicação.

Materiais/recursos necessários

Dois espelhos de escuta: pode imprimir as páginas seguintes em frente e verso

- Na frente: «Como posso ouvir ativamente ou com empatia?»
- No verso: «Diferentes formas de ouvir com a cabeça».

Estes espelhos podem ser laminados ou montados em cartolina para serem usados durante ou após conversas para reflexão guiada ou observação pelos pares.



Apêndice ferramenta 13 Como ouvir – espelho 1

COMO POSSO ESCUTAR DE FORMA ATIVA OU EMPÁTICA 19 TONS DE ESCUTA				
1 Uso claramente as minhas expressões faciais na conversa para deixar algo claro (piscadela, sorriso, revirar os olhos, franzir a testa, etc.) 	2 Resumo ou forneço uma visão geral dos argumentos, de uma situação, ... 	3 Reflijo o sentimento da outra pessoa, perguntando. 	4 Ouçoo com o coração. 	5 Assumo a perspetiva do outro. 
6 Emito sons afirmativos («sim» ou «mhm») enquanto estou presente 	7. Pergunto se ele/ela entendeu corretamente outra pessoa (pergunte sempre, não presuma) 	8 Adivinho os sentimentos da outra pessoa, apoio expressar os sentimentos da outra pessoa (por exemplo, «então estás triste..., sentes-te ansioso...?»). 	9 Adivinho as necessidades da outra pessoa. Apoio a expressão das necessidades da outra pessoa (por exemplo, «precisas de..., isso traria-te...?»). 	10 Estou aqui neste momento, sem refletir sobre o passado ou o futuro, estou presente no momento. 
11 Repito literalmente uma palavra ou frase (parcial). 	12 Faço uma pergunta aberta (Como? Porquê? O quê? ...). 	13 Acredito que o outro encontrará a sua própria solução. 	14 Deixo a outra pessoa falar, sem interromper. Dou tempo. 	15 Não quero mudar a outra pessoa ou a situação. 
16 Parafraseio (repito com as minhas próprias palavras) 	17 Pexo esclarecimentos, concretizo. 	18 Deixo um silêncio. (Não falo) 	19 Estou genuinamente curioso sobre a história do outro. 	© VIVES Kortrijk Charlotte Viane Els Callens



Apêndice ferramenta 13 Como ouvir – espelho 2

OUÇO COM A MINHA CABEÇA		
1 Dou conselhos. 	2 Estou a contar a minha própria história; as minhas próprias memórias relacionadas com a história que ouço. 	3 Dou a minha opinião (acho que ...). 
4 Interrogo; faço perguntas sobre a situação. 	5 Suspendo e minimizo. 	6 Simpatizo (Entendo..., Compreendo...). 
7 Avalio (o comportamento da outra pessoa). 	8 Murmuro, mas na verdade não estou a ouvir. 	9 Estou a consolar alguém (tento fazer com que a outra pessoa se sinta melhor). 
10 Declaro, explico. 	© VIVES Kortrijk Charlotte Viane Els Callens	



Ferramenta 14. Eu e o meu peixe-caixa

Objetivo da ferramenta

RA5.2A. Manter a ligação enquanto ouve mensagens/conteúdos difíceis sem (auto)culpa ou (auto)crítica.

Descrição do uso da ferramenta

Esta ferramenta ajuda-o a manter uma ligação consigo mesmo enquanto recebe uma mensagem difícil, permitindo-lhe ouvir verdadeiramente o que a outra pessoa está a tentar expressar. Este estado interior constitui a base de um diálogo aberto e significativo.

Estar conectado consigo mesmo significa estar ciente dos seus próprios sentimentos e necessidades durante uma conversa ou situação. É um primeiro passo vital para construir conexões autênticas com os outros. No entanto, manter-se conectado consigo mesmo pode ser um desafio, especialmente quando ouvimos algo que desperta emoções ou reações fortes. Nesses momentos, muitas vezes reagimos impulsivamente, com base nos nossos pensamentos, suposições ou julgamentos. Essas reações rápidas podem levar a mal-entendidos ou conflitos.

Ao fazer uma pausa e tomar consciência do seu estado interno — os seus próprios sentimentos e necessidades —, você dá a si mesmo espaço para responder de forma mais consciente, com empatia e clareza.

A metáfora do peixe-caixa

O peixe-caixa é usado como metáfora nesta ferramenta. Uma das suas respostas características ao sentir-se ameaçado é inchar e fechar bem a boca. Quando recebemos uma mensagem desafiante, o peixe-caixa lembra-nos de fazer algo semelhante — não nos fecharmos, mas fazermos uma pausa em silêncio, permitindo que a mensagem assente e nos conectemos com o que ela desperta dentro de nós.

Em vez de reagir imediatamente, ouvimos interiormente e percebemos a nossa resposta emocional, as nossas necessidades e as diferentes maneiras como poderíamos responder — sem agir imediatamente. Isso ajuda-nos a passar da reatividade para uma comunicação consciente e empática.

Exemplo: uma situação desafiante



Imagine a seguinte situação: você deu a uma aluna um feedback detalhado sobre um trabalho para ajudá-la a melhorar. Mais tarde, ela diz-lhe — pela terceira vez — que não leu o feedback.

Você pode sentir-se provocado e pensar: *“Que aluna ingrata. Não se dá ao trabalho de ler os meus comentários. Não percebe o quanto me esforcei? Da próxima vez, não vou dar-me ao trabalho de rever o trabalho dela com tanto cuidado. Deixo que ela resolva sozinha.”*

E pode dizer: *«És preguiçosa e não tens vontade de aprender.»*

O peixe-caixa convida-o a fazer uma pausa. Fique em silêncio por um momento. Sintonize-se com o que está a sentir — talvez desapontamento, frustração ou desânimo — e pergunte a si mesmo quais são as suas necessidades. Por exemplo, pode estar a ansiar por cooperação, reconhecimento ou sentir que os seus esforços são significativos e valorizados.

Essa pausa ajuda-o/a a mudar da reação para a conexão. Em vez de julgar, pode dizer: *«Quando diz que não leu o feedback, sinto-me desapontado/a porque valorizo a cooperação e realmente quero apoiar a sua aprendizagem».*

Autorreflexão

- Que vantagens ou desvantagens noto quando me comporto como um peixe-caixa — quando permaneço em silêncio e me torno consciente dos meus próprios sentimentos e necessidades?
- De que forma estou a crescer como um «peixe-caixa»? Como estou a melhorar na minha capacidade de responder de forma mais consciente?
- O que preciso fazer mais?
- O que preciso fazer menos?
- Como reagir de forma mais consciente me afeta?
- Como reagir de forma mais consciente afeta a outra pessoa?
- Como isso afeta a conexão entre mim e o outro?

Converse com os seus colegas sobre a metáfora do peixe-caixa e pratiquem o exercício juntos.



Sugestões para adaptação da ferramenta em diferentes níveis (pré-escolar, ensino básico, ensino secundário)

A metáfora do peixe-caixa centra-se principalmente no professor — na sua autoconsciência e regulação emocional. Ajuda os professores a manter a ligação, dando-lhes tempo e espaço para processar as reações dos outros (por exemplo, pais, colegas, alunos) de forma mais consciente.

Embora a ferramenta tenha sido concebida para a autorreflexão de adultos, a metáfora pode ser adaptada para alunos mais velhos (por exemplo, do ensino secundário) em aulas sobre inteligência emocional, autoconsciência ou resolução de conflitos. Para alunos mais novos, a metáfora pode ser simplificada numa história ou num recurso visual para introduzir a ideia de «fazer uma pausa antes de reagir».

Contexto: O que é um peixe-caixa?

O Ostraciideo (também conhecido como Ostraciontidae) é uma família de peixes ósseos quadrados pertencentes à ordem Tetraodontiformes, intimamente relacionados com o baiacu e o peixe-lima. Os nomes comuns incluem peixe-caixa, peixe-cofre, peixe-vaca e peixe-tronco. Esta família inclui cerca de 23 espécies e 6 géneros.

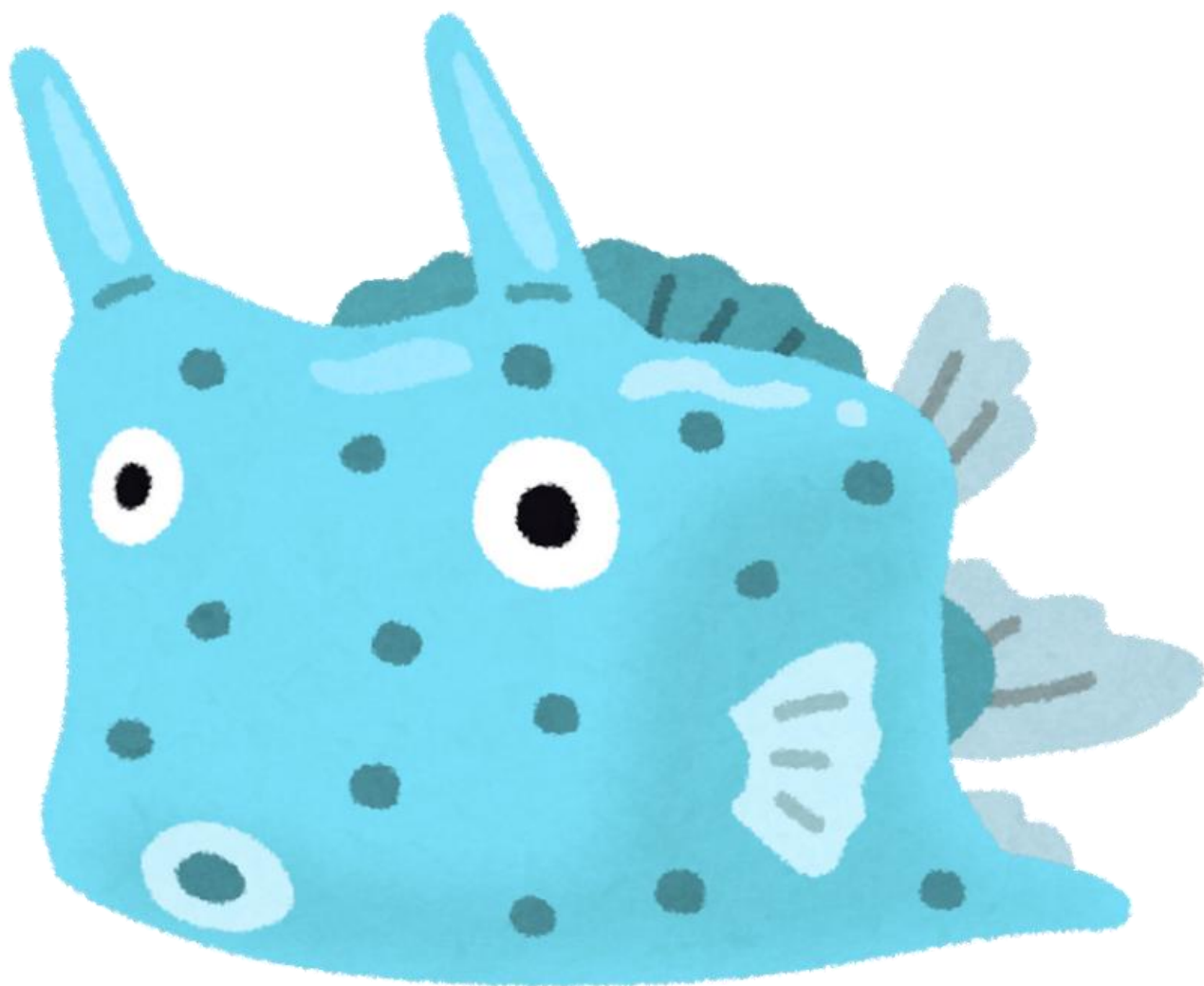
Coloque um cartaz ou imagem do peixe-caixa na sua agenda, sala de aula ou escritório como um lembrete visual dos princípios descritos acima: pausar, conectar e responder conscientemente.

Materiais/recursos necessários

Uma foto do peixe-caixa (Apêndice)



Apêndice ferramenta 14 Eu e o meu peixe-caixa





Ferramenta 15. O meu círculo proativo: passo a passo

Objetivo da ferramenta

RA5.3A. Utilizar competências de escuta empática e comunicação honesta para melhorar a compreensão de diferentes opiniões.

Descrição do uso da ferramenta

Um círculo proativo é um método de comunicação estruturado no qual os alunos se envolvem em escuta empática e fala honesta para promover a compreensão, prevenir conflitos e reconstruir ou fortalecer conexões. O objetivo principal é criar um espaço seguro para o diálogo respeitoso, cultivar a empatia e incentivar discussões produtivas que levem a uma compreensão mais profunda e à construção de consensos.

Uma das principais vantagens do círculo proativo é que cada participante pode partilhar livremente, sem interrupções ou reações imediatas dos outros membros do círculo, promovendo a confiança e a atenção.

Um círculo proativo pode ser usado no início ou no final de uma aula, dependendo do seu objetivo educativo — por exemplo, para construir uma conexão em grupo, refletir sobre a aprendizagem ou preparar o clima emocional para o que está para vir.

Essas sete fases difundem o método de três etapas descritos por Samen wijs!: herstelgericht werken op school (2014), de Ligand, que inclui:

1. O professor (ou um aluno) partilha o programa.
2. Os alunos têm a oportunidade de responder.
3. As regras básicas são acordadas.

A versão abaixo, oferece em sete fases uma estrutura mais detalhada para o seu uso em sala de aula.

1. Comece com uma atividade para quebrar o gelo ou energizar

Comece com uma atividade breve para reorganizar os alunos. Isso ajuda a evitar que os alunos se sentem sempre ao lado dos seus melhores amigos e incentiva uma interação social mais ampla. Pode usar um jogo rápido ou distribuir materiais aleatoriamente para determinar os lugares.

2. Passe e esclareça os acordos

Reveja os acordos ou regras que ajudam o círculo a funcionar bem (por exemplo, «Você recebe a palavra», «Comece a sua frase com "eu" (eu sou...)», «Use linguagem (corporal) positiva», «Sem feedback sobre feedback», «Pode sentar-se no círculo exterior», «O que é dito neste círculo fica neste



círculo, exceto...»)

3. Certifique-se de que todos compreendem e concordam

Certifique-se de que todos os alunos compreendem os acordos e peça a sua concordância, criando responsabilidade partilhada.

4. Apresente o tema ou a questão

Comece o círculo com uma pergunta ou tópico claro para discussão. Isso dá foco e propósito à conversa.

5. Comece o círculo

Pergunte quem gostaria de começar e passe o bastão da palavra para esse aluno. O primeiro orador escolhe quem falará a seguir, passando o bastão da palavra. Continue até que todos tenham tido a oportunidade de contribuir.

6. Reconheça a contribuição de cada aluno

Agradeça a cada aluno pela sua contribuição. Isso reforça que a opinião deles é importante e que o círculo é um espaço de respeito mútuo.

7. Convide os alunos que inicialmente passaram a contribuição

No final, volte aos alunos que anteriormente optaram por passar a palavra e ofereça-lhes a oportunidade de falar agora, se assim o desejarem. Isto garante que todos tenham uma última oportunidade de participar.

Usando a ferramenta «Círculo»

A ferramenta do círculo é um auxílio físico ou visual que ajuda a seguir cada etapa do método do círculo proativo.

Gire a ferramenta (por exemplo, uma roda ou disco) até que a abertura se alinhe com a palavra «Iniciar».

- Continue a girar para revelar e seguir cada etapa em sequência, desde a Etapa 1 até ao Passo 7.
- Use a ferramenta sempre que liderar um círculo proativo até que a estrutura se torne algo natural.



Autorreflexão

- Como é que esta ferramenta o/a ajudou durante o seu círculo proativo?
- Agora, é capaz de organizar e liderar um círculo proativo por conta própria?
- Como o uso dessa ferramenta o/a ajudou na escuta empática?
- Como a ferramenta o/a ajudou na expressão honesta?
- Como é que a ferramenta melhorou a compreensão entre os participantes?

Sugestões para adaptação da ferramenta em diferentes níveis (pré-escolar, ensino básico e ensino secundário)

Nível pré-escolar

- Comece com pequenos grupos de três crianças para desenvolver as suas competências básicas de escuta e de espera pela sua vez.
- Use um objeto simples e visual para falar (por exemplo, um brinquedo macio ou um bastão grande e colorido) para que fique claro quem tem a vez de falar.
- Aumente gradualmente o tamanho do grupo à medida que o ano avança e as crianças ganham confiança.

Ensino Básico

- Expanda para círculos maiores à medida que as crianças se sentem mais confortáveis e familiarizadas com o formato.
- Use um bastão ou objeto de conversação de forma consistente para reforçar a escuta e a comunicação respeitosa.
- Incorpore perguntas de reflexão simples adequadas à idade (por exemplo, «O que o/a fez sentir-se feliz hoje?» ou «O que foi difícil para si esta semana?»).

Ensino Secundário

- Os círculos podem ser realizados com grupos maiores, muitas vezes sem a necessidade de um bastão de fala físico, pois os alunos já podem compreender as pistas sociais para falar.
- Considere temas de discussão mais profundos e adequados à idade (por exemplo, bem-estar, relacionamentos, dinâmica escolar).



Materiais/recursos necessários

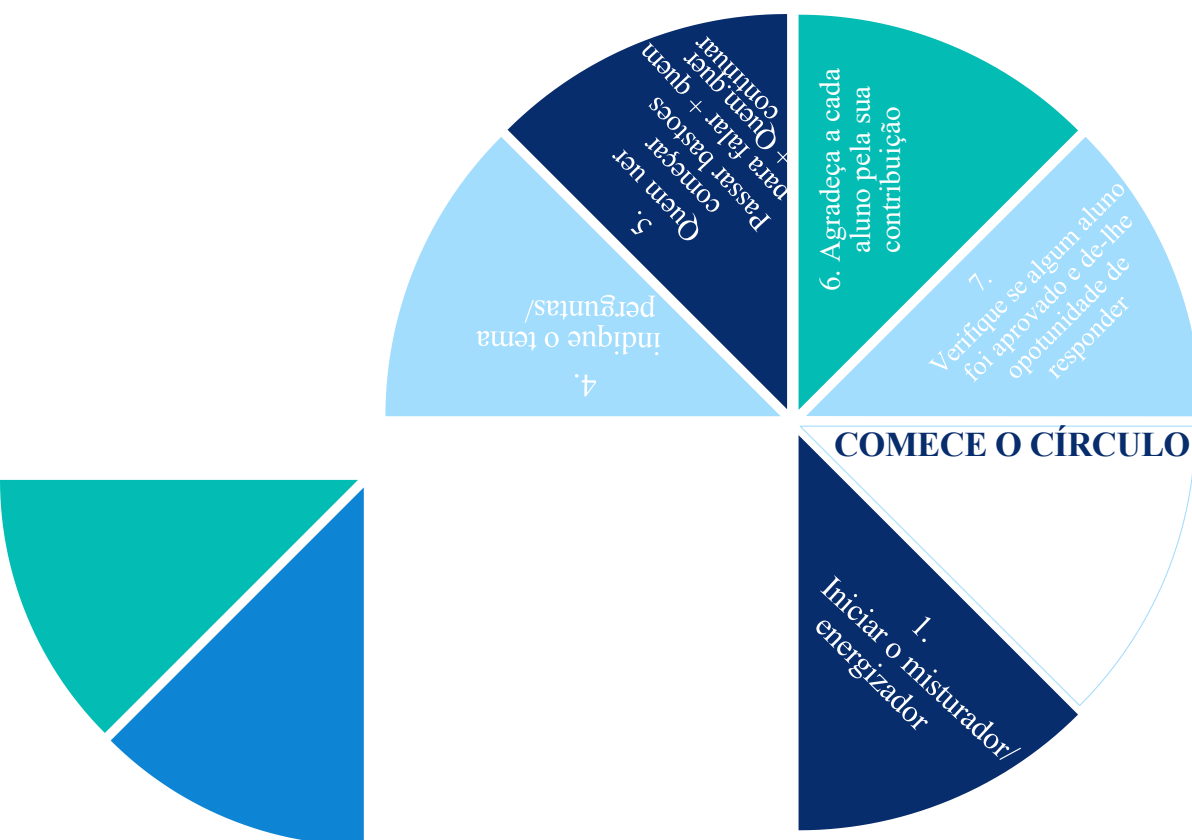
- Um espaço suficientemente grande para formar um círculo (use cadeiras, almofadas ou sente-se no chão, dependendo da idade e do conforto).
- Opcional: bastão ou objeto para falar (por exemplo, uma pequena bola, um brinquedo macio ou um objeto temático relacionado com o tópico).
- Um tema ou tópico para discussão (pode ser preparado com antecedência ou criado em conjunto com os alunos).
- A Ferramenta do Círculo de Apoio – usada pelo facilitador para orientar as 7 etapas.

Criação da Ferramenta do Círculo de Apoio rotativo (Apêndice):

- Imprima os dois modelos de círculos (círculo 1 e círculo 2) a cores.
- Recorte cuidadosamente os dois círculos.
- Do círculo 2, recorte o segmento amarelo (isso cria a «janela» para visualizar os degraus).
- Plastifique os dois círculos para maior durabilidade.
- Coloque o círculo 2 em cima do círculo 1, alinhando os seus centros.
- Prenda-os juntos no meio usando uma tachinha ou um prendedor de papel permitindo que o círculo superior gire e revele cada etapa da sequência.

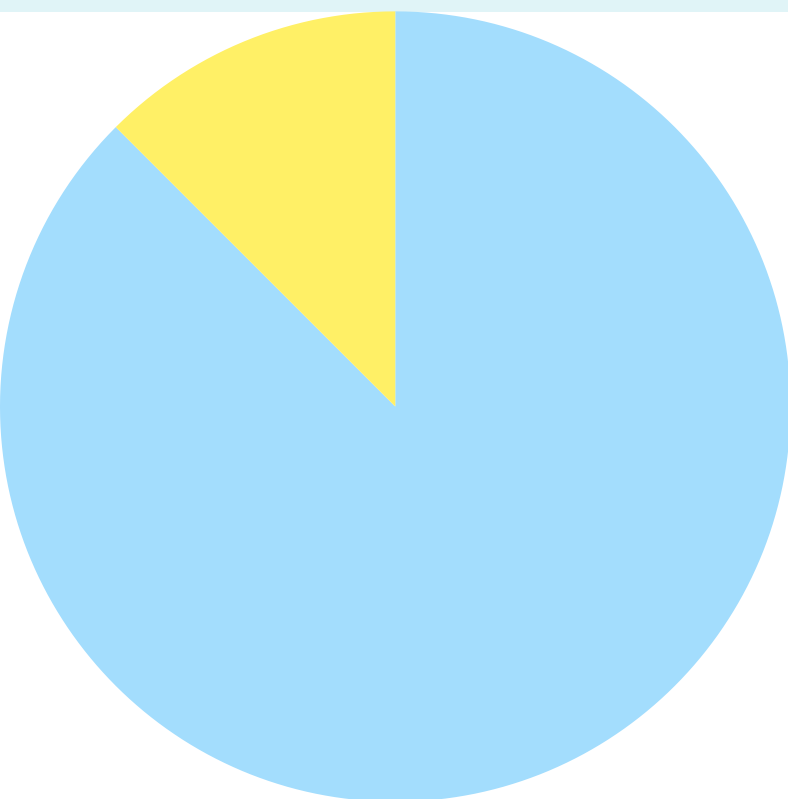


Apêndice ferramenta 15 O meu círculo proativo: passo a passo – o círculo de apoio





Ferramenta 15. O meu círculo proativo:





Introdução ao Nível B

O Nível B é uma fase crucial que enfatiza a aplicação prática de conhecimentos e competências em contextos educativos. O foco muda para a aplicação prática e a competência performativa. Os professores são incentivados a aplicar conceitos em contextos reais ou simulados, praticando a resolução de problemas, a cooperação, a comunicação não violenta e as competências de tomada de decisões éticas.

Isto reflete uma mudança do saber para o fazer, em que o desenvolvimento profissional inclui a aplicação de estratégias e ferramentas.



Figura 10. Kit de ferramentas do professor, Grau B. Ferramentas 16 a 30



Ferramenta 16. Árvore dos desejos da motivação

Objetivo da ferramenta

LO1.1B Descrever a relação entre a defesa dos direitos humanos e o desenvolvimento educacional por meio de análises articuladas e informadas sobre a evolução do acesso, da equidade e da qualidade na educação no contexto do movimento dos direitos humanos.

Esta ferramenta tem como objetivo:

- Ajudar a refletir sobre as suas motivações, aspirações e desafios profissionais, particularmente em relação aos princípios dos direitos humanos e como estes moldam o seu trabalho na educação. Ao usar esta ferramenta, pode obter insights sobre os seus objetivos de desenvolvimento pessoal e explorar maneiras de aprimorar a sua prática de ensino, em alinhamento com princípios de direitos humanos, como acesso, equidade e qualidade.
- Fornecer uma ferramenta reflexiva e criativa para identificar, articular e visualizar as suas aspirações profissionais.
- Explorar como as suas motivações pessoais se alinham com os princípios mais amplos dos direitos humanos com foco especial no acesso, equidade e qualidade na educação. Ao criar uma representação visual dos seus desejos e objetivos, pode obter maior clareza sobre as suas necessidades de desenvolvimento profissional, definir objetivos viáveis e promover um sentimento de empoderamento para buscar ativamente o crescimento.
- Inspirar a conectar os seus objetivos individuais com a missão mais ampla de criar experiências educativas inclusivas, equitativas e de alta qualidade para todos os alunos.

Descrição de como usar a ferramenta

Passo 1: Reflita sobre os seus desejos profissionais:

Comece por encontrar um local tranquilo onde possa refletir. Reserve um momento para pensar sobre o seu trabalho como professor e sobre como os princípios dos direitos humanos — tais como o acesso, a equidade e a qualidade — afetam as suas práticas diárias, os seus alunos e a sua própria trajetória profissional. Reflita sobre questões como:

- O que me motiva a melhorar o meu ensino?
- Como os princípios dos direitos humanos (por exemplo, o acesso, a equidade, a qualidade) moldam o meu trabalho como professor?
- Que objetivos de desenvolvimento profissional tenho para consolidar estes princípios?
- Como quero contribuir para criar um ambiente de aprendizagem mais equitativo para todos os alunos?



Em cada folha de papel em forma de folha, escreva um desejo motivacional ou uma aspiração profissional que reflita os seus objetivos atuais. Estes podem estar relacionados com o seu próprio desenvolvimento como professor ou com a sua visão mais ampla do sistema educativo. Por exemplo:

- *«Gostaria de poder apoiar melhor as diversas necessidades de aprendizagem dos meus alunos;»*
- *«Espero integrar estratégias de ensino mais inclusivas nas minhas aulas;»*
- *«Quero expandir a minha compreensão sobre como os direitos humanos afetam a educação;»*
- *«Quero participar num workshop sobre ensino diferenciado».*

Passo 2: Construa a sua árvore:

Árvore “virtual”	Árvore de papel
Organize os seus desejos na plataforma digital por temas ou categorias, tais como: ● Crescimento pessoal: objetivos para o seu próprio desenvolvimento como professor; ● Equidade dos alunos: desejos relacionados com a garantia de oportunidades iguais para todos os alunos; ● Educação de qualidade: ideias para melhorar a qualidade da educação que você proporciona.	Anexe cada desejo (folha) à sua «árvore Organize as folhas em temas ou categorias, tais como: ● Crescimento pessoal: objetivos para o seu próprio desenvolvimento como professor; ● Equidade dos alunos: desejos relacionados com a garantia de oportunidades iguais para todos os alunos; ● Educação de qualidade: ideias para melhorar a qualidade da educação que você oferece.

Passo 3: Reflita sobre os desejos:

Depois de preencher a árvore, dê um passo atrás e observe o quadro geral. Reserve um momento para refletir sobre o seguinte:

- Quais os desejos que mais se destacariam para mim?
- Existem temas comuns, como o desejo de mais aprendizagem profissional, maior envolvimento dos alunos ou melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal?
- Como esses desejos se relacionariam com os princípios dos direitos humanos, particularmente em termos de acesso, equidade e qualidade na educação?
- Como vejo o meu crescimento profissional alinhado com esses desejos?



Passo 4: Crie etapas de ação pessoais:

Dos desejos na sua árvore, escolha 2 ou 3 nos quais gostaria de se concentrar no futuro próximo. Para cada desejo selecionado, divida-o em pequenas etapas de ação alcançáveis. Por exemplo:

- Se o seu desejo é «ampliar a minha compreensão sobre como os direitos humanos afetam a educação», a sua ação poderia ser ler um livro ou participar num webinar sobre direitos humanos e educação.
- Se deseja «apoiar melhor as diversas necessidades de aprendizagem dos meus alunos», as etapas de ação podem incluir pesquisar técnicas de ensino diferenciadas ou participar numa sessão de desenvolvimento profissional sobre ensino inclusivo.

Auto-reflexão:

A Árvore dos Desejos não é um exercício único. Revisite-a regularmente para avaliar o seu progresso em direção à realização dos seus desejos profissionais. Adicione novos desejos à medida que os seus objetivos evoluem ou ajuste os existentes com base em novas experiências e insights.

Use o seu diário ou folha de planeamento para documentar o seu progresso, refletir sobre o que funcionou e identificar áreas em que precisa de mais apoio ou recursos.

Benefícios da Árvore dos Desejos para o autodesenvolvimento:

- Definição de objetivos mais clara: ajuda a definir e visualizar as suas aspirações profissionais de forma concreta.
- Foco no crescimento: incentiva-o a concentrar-se em objetivos imediatos e de longo prazo, enquanto reflete sobre como eles se relacionam com os princípios dos direitos humanos.
- Autorreflexão: promove uma autorreflexão profunda sobre as suas motivações e como pode alinhá-las com a sua prática de ensino.
- Empoderamento: dá-lhe autonomia para assumir o controlo do seu desenvolvimento, definindo objetivos e acompanhando o progresso sem orientação ou estrutura externa.
- Motivação visual: A «árvore» em crescimento serve como um lembrete visual das suas aspirações profissionais e dos passos necessários para alcançá-las.



Materiais necessários

- Pode escolher entre materiais digitais ou analógicos

Materiais digitais	Materiais analógicos
● uma ferramenta colaborativa online como Padlet, Miro ou Trello para criar a árvore dos desejos digital ● «folhas» virtuais ou «cartões»	● um grande recorte de «árvore» feito de papel ou cartão (ou um cartaz de parede). ● pequenos papéis em forma de folha ou notas adesivas (uma para cada desejo). ● marcadores ou canetas. ● fio, cliques ou fita adesiva para prender as folhas à árvore ● um diário ou caderno para documentar as suas reflexões e objetivos.



Ferramenta 17. Mapeamento da empatia

Objetivo da ferramenta

LO1.2B Empregar métodos de comunicação não violenta de forma eficaz em plataformas de mídia digital na criação de ações de defesa dos direitos humanos em ambientes educacionais.

O mapeamento da empatia é uma ferramenta desenvolvida por Dave Gray para se colocar no lugar do outro.

Envolve imaginar ou observar os pensamentos, sentimentos e comportamentos dessa pessoa para compreender melhor as suas necessidades e desafios.

- Desenvolver uma compreensão mais profunda das experiências, perspectivas e emoções dos outros;
- Apoiar a criação de estratégias de comunicação que enfatizem a compreensão e a cooperação;
- Promover um diálogo respeitoso, particularmente em contextos educativos ou de defesa de direitos;
- Melhorar as abordagens baseadas na empatia para enfrentar desafios e criar soluções inclusivas.

Como usar a ferramenta

Passo 1: Defina o seu objetivo de autorreflexão

Escolha um contexto ou desafio específico para explorar (por exemplo, alunos que enfrentam desafios educativos, melhorar relacionamentos, gerir um conflito recente).

Passo 2: Prepare o seu mapa de empatia. Use um modelo com estas seis seções:

- VER
- OUVIR
- PENSAR E SENTIR
- DIZER E FAZER
- DORES
- GANHOS

Use uma folha grande de papel, uma página de diário ou uma tela digital. Desenhe uma cabeça no centro e divida-a em seis seções (ou consulte a ferramenta 17 do apêndice).



Passo 3: Preencha o mapa (perguntas para autoavaliação).

Passo 4: Reflita e analise

- Procure padrões. As suas ações estão alinhadas com os seus pensamentos e sentimentos?
- Existem influências externas (coisas que ouve ou vê) que provocam conflitos internos?
- Que áreas pode mudar ou ajustar para criar uma mudança positiva?

Passo 5: Defina estratégias de crescimento, usando as suas percepções, anote

- Uma coisa que continuará a fazer (que contribui para o seu bem-estar);
- Uma coisa que irá parar de fazer (que causa danos ou desalinhamento);
- Uma nova estratégia ou comportamento que começará a implementar (com base nas ideias de empatia).

Passo 6: Verifique e reavalie

- Revisite o seu mapa de empatia semanalmente ou mensalmente;
- Acompanhe as mudanças emocionais e comportamentais;
- Comemore o progresso e reveja as estratégias conforme necessário.

Benefícios para o crescimento pessoal:

- Cultiva a autoempatia e a autocompaixão;
- Fortalece a tomada de decisões e a regulação emocional;
- Melhora as capacidades de relacionamento e comunicação;
- Desenvolve a resiliência por meio de ações baseadas em *insights*;
- Incentiva a autorreflexão regular e o alinhamento dos objetivos.

Sugestão de como usar esta ferramenta na Educação em Direitos Humanos:

Passo 1: Defina o contexto

- Defina a questão específica de direitos humanos a ser abordada (por exemplo, desigualdade no acesso digital, preconceito de género na educação ou inclusão de grupos marginalizados).
- Identifique o grupo-alvo (por exemplo, alunos, pais, educadores ou membros da comunidade) cuja perspectiva será explorada através do mapa de empatia.



Passo 2: Prepare o modelo do mapa de empatia

- Use um modelo de mapa de empatia digital ou físico com as seguintes seções: VER, OUVIR, PENSAR E SENTIR, DIZER E FAZER, DORES e GANHOS.
- Certifique-se de que o mapa esteja acessível a todos os formandos.

Passo 3: Recolher informações e insights

- Facilite sessões de brainstorming com os formandos ou pesquise as experiências do grupo-alvo por meio de pesquisas, entrevistas ou discussões.
- Use as sugestões para cada secção para orientar as contribuições:
 - **VER:** O que o grupo pode observar no seu ambiente relacionado com a questão?
 - **OUVIR:** Que mensagens ou feedback estão a receber dos colegas, educadores ou da sociedade?
 - **PENSAR E SENTIR:** Que pensamentos e emoções podem ter sobre a questão?
 - **DIZER E FAZER:** Como se expressam através de palavras e ações?
 - **DORES:** Que barreiras ou frustrações podem enfrentar?
 - **GANHOS:** Que objetivos ou resultados valorizariam?

Passo 4: Facilitar a reflexão e a análise

- Colabore com os formandos para completar o mapa, garantindo a representação de diversas perspetivas.
- Identifique temas recorrentes e insights que reflitam os desafios, necessidades e aspirações do grupo.

Passo 5: Desenvolver estratégias de comunicação

- Use os *insights* do mapa de empatia para criar mensagens personalizadas que usem os princípios da comunicação não violenta (CNV):
 - Expresse claramente as observações sem julgamentos;
 - Expresse empatia reconhecendo sentimentos e necessidades;
 - Faça pedidos concretos que incentivem a cooperação e a compreensão.

Passo 6: Aplicar estratégias na defesa digital



- Use plataformas digitais (por exemplo, redes sociais, campanhas por e-mail ou plataformas de aprendizagem sistemas de gestão) para partilhar as mensagens personalizadas;

Secção	Questões para reflexão
VER	O que observo no meu ambiente? Que imagens ou situações têm impacto ?
OUVIR	O que estou a ouvir dos outros, interna ou externamente? Alguma mensagem ou ruído recorrente?
PENSAR E SENTIR	Que pensamentos passam pela minha mente? Que emoções estou a sentir?
DIGA & FAÇA	O que estou a dizer ou a fazer nesta situação? Como me comporto ou reajo?
DORES	Que medos, frustrações ou barreiras estou a enfrentar?
GANHOS	O que espero alcançar? Como seria o sucesso ou a resolução para mim?

- Incentive um diálogo aberto e respeitoso, promovendo empatia e compreensão mútua por meio dessas comunicações.

- Forneça etapas práticas para que o público apoie ou se envolva com a ação de defesa (por exemplo, participar de *webinars*, assinar petições ou partilhar recursos).

Passo 7: Monitorizar e refletir sobre a eficácia

- Avalie o impacto das estratégias de comunicação utilizando métricas de feedback e envolvimento (por exemplo, respostas do público, taxas de participação).

- Reflita se as mensagens promoveram a compreensão, abordaram os desafios e fomentaram a cooperação.

- Reformule e refine as estratégias com base nesta avaliação.

Materiais necessários

- Notas adesivas ou marcadores ou caixas de texto.
- Modelo de mapa de empatia pré-desenhado ou impresso.



Apêndice ferramenta 17 Desenhar o mapa de empatia

Empathy Map Canvas

Designed for: _____ Designed by: _____ Date: _____ Version: _____

1 WHO are we empathizing with?
Who is the person we want to understand?
What is the situation they are in?
What is their role in the situation?

2 What do they need to DO?
What do they need to do differently?
What job(s) do they want or need to get done?
What decision(s) do they need to make?
How will we know they were successful?

3 What do they SEE?
What do they see in the marketplace?
What do they see in their immediate environment?
What do they see others saying and doing?
What are they watching and reading?

4 What do they SAY?
What have we heard them say?
What can we imagine them saying?

5 What do they DO?
What do they do today?
What behavior have we observed?
What can we imagine them doing?

6 What do they HEAR?
What are they hearing others say?
What are they hearing from friends?
What are they hearing from colleagues?
What are they hearing second-hand?

7 What do they THINK and FEEL?
PAINS
What are their fears, frustrations, and anxieties?
GAINS
What are their wants, needs, hopes and dreams?

What other thoughts and feelings might motivate their behavior?

© 2017 Dave Gray, xplane.com

Last updated on 16 July 2017. Download a copy of this canvas at <http://gamestorming.com/empathy-map/>

<https://medium.com/@davegray/updated-empathy-map-canvas-46df22df3c8a>





Ferramenta 18. O método Walt Disney

Objetivo da ferramenta

LO1.3B. Analisar e aplicar estratégias eficientes de cooperação e resolução de problemas para abordar questões contemporâneas de direitos humanos em contextos educativos.

Esta ferramenta tem como objetivo:

- Incentivar o pensamento inovador para enfrentar desafios complexos em matéria de direitos humanos em contextos educativos.
- Transformar ideias criativas em planos exequíveis, adaptados à aplicação no mundo real em escolas ou comunidades de aprendizagem, permitindo aos educadores enfrentar os desafios dos direitos humanos de forma eficaz e sustentável.
- Identificar e mitigar riscos ou desafios associados às soluções propostas, garantindo uma abordagem robusta e sustentável às questões de direitos humanos.
- Equipar os professores com uma estrutura organizada para analisar e abordar questões de direitos humanos de forma colaborativa e independente.
- Capacitar os educadores para conceber e implementar soluções que promovam a equidade, a inclusão e a consciencialização sobre os direitos humanos.

Descrição da ferramenta

O Método Walt Disney tem três etapas principais (ver apêndice ferramenta 15)

1. Sonhador (Fase de Pensamento Criativo):

* **Objetivo:** A fase Sonhador incentiva o pensamento livre, sem limitações, para explorar todas as ideias possíveis, por mais irrealistas ou "fora da caixa" que possam parecer. Esta é uma fase de *brainstorming*, na qual os formandos são incentivados a pensar de forma abrangente sobre a questão em presença.

* **Foco:** O objetivo principal é imaginar o que poderia ser, sem se preocupar com limitações. O objetivo é conceber uma solução ideal ou visionária.

2. Realista (Fase de Implementação Prática):

* **Objetivo:** A fase Realista é onde as ideias geradas na fase Sonhador são examinadas quanto à sua viabilidade. Os formandos mudam para uma perspectiva mais realista e perguntam-se: «*Como podemos fazer isto acontecer?*» O foco aqui está em passos concretos e soluções práticas.

* **Foco:** Esta fase diz respeito ao «*como*». Trata-se de pegar nas grandes ideias e torná-las exequíveis, considerando a logística, os recursos, os prazos e outros fatores práticos.



3. Crítico (Fase de Avaliação):

* **Objetivo:** A fase Crítico concentra-se em avaliar as ideias das fases Sonhador e Realista para identificar potenciais problemas, limitações ou riscos. Esta fase permite aos formandos adotar uma perspetiva crítica, questionando se as soluções são realmente exequíveis ou sustentáveis

***Foco:** O objetivo é analisar potenciais desafios, obstáculos e restrições que possam impedir o sucesso das ideias propostas. Isto ajuda a refinar a abordagem e a melhorar a sua eficácia geral.

Descrição de como usar a ferramenta na Educação em Direitos Humanos:

Passo 1: Fase Sonhador (Pensamento Criativo)

- **Objetivo:** Debater e gerar todas as soluções possíveis, sem quaisquer limitações, para abordar a questão dos direitos humanos que identificou.

- **Questão de direitos humanos a ser abordada:** (Descreva resumidamente a questão de direitos humanos que pretende abordar no contexto educacional, por exemplo, desigualdade no acesso a recursos, discriminação de género nas salas de aula, etc.)

- **Ideias visionárias (brainstorming):** (Liste todas as ideias criativas para abordar a questão. Estas devem ser abrangentes e sem restrições. Nenhuma ideia é demasiado rebuscada.)

- Exemplos de sugestões:

- «*Como seria um ambiente educativo ideal se esta questão fosse resolvida?*»

- «*Que soluções inovadoras poderiam eliminar as barreiras aos direitos humanos na educação?*»

- **Resultado ideal:** Descreva o melhor cenário possível para o sucesso para esta questão ser totalmente resolvida.

Etapa 2: Fase realista (implementação prática)

- **Objetivo:** Pegar as ideias da fase Sonhador e avaliar a sua viabilidade. Planear etapas exequíveis para as transformar em realidade.

- **Medidas exequíveis:** Para cada uma das ideias visionárias da fase Sonhador, liste medidas práticas que poderiam ser tomadas para as implementar. Considere os recursos, o tempo e as pessoas necessárias. Exemplos de perguntas:



- «De que recursos precisamos (financiamento, formação, tecnologia) para implementar isto?»
- «Como podemos envolver as principais partes interessadas (professores, alunos, pais, administradores) para tornar isso realidade?»
- **Cronograma:** defina um cronograma realista para implementar cada etapa do plano.
- **Atores-chave:** identifique quem, no seu contexto educacional, será responsável pelas diferentes ações – sejam professores, liderança escolar, pais ou parceiros externos.

Passo 3: Fase crítica (avaliação e análise de riscos)

- **Objetivo:** Avaliar criticamente as ideias e planos das fases Sonhador e Realista, identificando potenciais obstáculos ou desafios que possam impedir o progresso.
- **Possíveis obstáculos:** Liste quaisquer barreiras que possam impedir a implementação bem-sucedida das suas soluções, tais como falta de recursos, resistência à mudança ou barreiras sistêmicas na educação. Exemplos de perguntas:
 - «Que limitações enfrentamos em termos de recursos, políticas ou apoio?»
 - «Existem partes interessadas que possam opor-se a estas mudanças e porquê?»
- **Riscos e desafios:** Identifique os riscos que podem surgir da execução do plano e as estratégias para mitigá-los.
- **Aperfeiçoamento da solução:** Como as ideias podem ser modificadas ou ajustadas para lidar com os riscos e garantir melhores possibilidades de sucesso?

Etapa 4: Reflexão e próximos passos

- **Objetivo:** Após concluir as fases Sonhador, Realista e Crítico, reflita sobre o plano geral e prepare-se para a ação.
- **Plano de ação final:** resuma as soluções mais viáveis e como elas serão implementadas. Inclua uma combinação de ideias visionárias e processos práticos, abordando os possíveis desafios.
- **Monitorização e avaliação contínuas:** Como será acompanhado o progresso? Quais são os indicadores de sucesso?
- **Compromisso com a mudança:** Liste as etapas que você e a sua equipe se comprometem a seguir e as ações de acompanhamento para continuar a abordar a questão dos direitos humanos.



Benefícios da utilização do método Walt Disney na educação em direitos humanos:

- **Criatividade e inovação:** a fase Sonhador permite um pensamento expansivo, que pode levar a soluções inovadoras para enfrentar os desafios dos direitos humanos na educação.
- **Implementação prática:** a fase Realista garante que as ideias sejam viáveis, assegurando que as soluções sejam baseadas na realidade.
- **Avaliação crítica:** a fase do Crítico ajuda a antecipar desafios, garantindo que as soluções propostas sejam robustas e sustentáveis.
- **Colaboração:** O método incentiva perspectivas diversas, promovendo o trabalho em equipa e a cooperação entre educadores e outros atores interessados na abordagem das questões dos direitos humanos.

Materiais necessários

- Folhas de trabalho pré-elaboradas para as fases Sonhador, Realista e Crítico;
- Uma ficha de reflexão para resumir os resultados e planos de ação;
- Canetas, marcadores ou marcadores fluorescentes para brainstorming e organização de ideias;
- Ferramentas digitais (opcionais):
 - software de apresentação (por exemplo, Google Slides, Canva ou Miro) para mapear visualmente as três fases;
 - plataformas de colaboração online (por exemplo, Jamboard, Trello ou Padlet) para trabalho em grupo.



Apêndice ferramenta 18: O Método Walt Disney







Ferramenta 19. Professor democrático numa turma

Objetivo da ferramenta

LO2.1B. Implementar estratégias sensíveis aos direitos humanos em salas de aula culturalmente diversas.

Este exercício de autorreflexão foi concebido para ajudar os professores a avaliar as suas práticas e comportamentos pedagógicos através da lente dos princípios democráticos.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Ser-lhe-á apresentada uma lista mista de 10 características: 5 que refletem qualidades democráticas e 5 que refletem tendências antidemocráticas.

A sua tarefa é escolher, a partir da lista de características, aquelas que refletem o professor democrático. Depois de escolher as respostas, poderá ver uma interpretação sugerida para cada característica. (ver Apêndice abaixo)

Auto-reflexão

- Reconheço-me nessas características? Se sim, de que forma? Quais tendências são dominantes no meu estilo de ensino: democráticas ou antidemocráticas? Porquê?
- Com que frequência incentivo os alunos a partilharem os seus pensamentos e opiniões?
- Que conjunto de características (democráticas ou antidemocráticas) é mais fácil de implementar na sala de aula? Porquê?
- Quais são as características democráticas listadas acima que me faltam na sala de aula? O que posso fazer para melhorar? Sinto necessidade de o fazer?

Materiais/recursos necessários

Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone;
- Internet;
- Formulário online: <https://forms.gle/tpX2wvaWYEWwgZzo6>
- Se for utilizada a versão em papel da ferramenta:
- Lista pré-preparada e impressa com 10 características de um professor;
- Lista pré-preparada e impressa com explicação de cada característica.



Apêndice ferramenta 19: Professor democrático numa turma

Incentiva a voz dos alunos: promove o diálogo aberto e valoriza as opiniões dos alunos, garantindo que todos se sintam ouvidos e respeitados.

Resposta: É democrático.

Explicação: Incentivar a voz dos alunos promove a participação, o envolvimento e um sentimento de pertença. Envolver ativamente os alunos nas discussões e na tomada de decisões empodera-os e reflete o princípio democrático do respeito pela diversidade e pela responsabilidade partilhada.

Pratica a justiça: aplica regras e expectativas de forma consistente e transparente.

Resposta: É democrático.

Explicação: A justiça cria confiança e reduz sentimentos de favoritismo ou preconceito. Lutar contra a desigualdade ou a injustiça está em consonância com o ideal democrático de justiça e garante que os direitos de todos sejam protegidos.

Promove a colaboração: incentiva o trabalho em equipa e a tomada de decisões partilhada nas atividades em sala de aula.

Resposta: É democrático.

Explicação: A colaboração ajuda os alunos a desenvolver competências sociais e de resolução de problemas, ao mesmo tempo que se sentem parte do processo de aprendizagem. Expressar pensamentos de forma clara e ouvir ativamente ajuda a resolver conflitos e facilita a tomada de decisões colaborativa, ambos essenciais para interações democráticas.

Respeita a diversidade: reconhece e celebra as diferenças culturais, necessidades, perspetivas e capacidades.

Resposta: É democrático.

Explicação: O respeito pela diversidade promove a inclusão e o respeito mútuo na sala de aula. Reconhecer e valorizar as diferenças culturais, de opinião e de origem promove a inclusão e a igualdade. Numa democracia, todos têm o mesmo direito de participar, independentemente da sua identidade ou crenças.



Apoia a autonomia dos alunos: permite que os alunos façam escolhas sobre a sua aprendizagem e assumam a responsabilidade pelas suas ações.

Resposta: É democrático.

Explicação: A autonomia estimula a autoconfiança, a independência e a responsabilidade. Assumir a responsabilidade pelas próprias ações garante que indivíduos e líderes sejam avaliados pelos mesmos padrões, promovendo a confiança e a integridade dentro de um grupo ou sociedade.

Segue rigorosamente as regras: Adere rigidamente às políticas e procedimentos, sem flexibilidade ou consideração pelas circunstâncias individuais.

Resposta: É antidemocrático.

Explicação: A ênfase excessiva no cumprimento rigoroso das regras pode prejudicar a criatividade e não atender às necessidades específicas dos alunos. Aderir rigidamente às regras sem considerar as circunstâncias individuais prejudica o valor democrático da flexibilidade e da justiça. A democracia prioriza o tratamento equitativo e a capacidade de se adaptar a contextos únicos, em vez do cumprimento cego das regras.

Baseia-se em sistemas de recompensa e punição: Utiliza recompensas e penalidades estruturadas para gerir o comportamento e o desempenho.

Resposta: É antidemocrático.

Explicação: Embora os sistemas possam fornecer estrutura, a dependência excessiva pode desencorajar a motivação intrínseca e a aprendizagem mais profunda. Um foco rígido em sistemas externos de recompensas e penalidades desencoraja a motivação intrínseca e a autonomia individual. Os princípios democráticos enfatizam a promoção da autorregulação e do crescimento pessoal em detrimento do controlo externo.

Prefere a consistência à adaptabilidade: mantém rotinas e métodos de ensino estabelecidos, mesmo quando novas abordagens podem servir melhor aos alunos.

Resposta: É antidemocrático.

Explicação: Valorizar a consistência pode, por vezes, ignorar oportunidades de melhoria ou capacidade de resposta às necessidades dos alunos. Favorecer a consistência em detrimento da adaptabilidade pode sufocar a inovação e a capacidade de resposta às necessidades de um grupo diversificado. A democracia prospera com ajustes dinâmicos que refletem as circunstâncias em mudança e a contribuição coletiva.



Promove padrões uniformes: espera que todos os alunos atendam às mesmas expectativas, independentemente de suas capacidades ou origens individuais.

Resposta: É antidemocrático.

Explicação: Padrões uniformes podem negligenciar os diversos pontos fortes e desafios dos alunos. Esperar que todos atendam a padrões idênticos desconsidera a diversidade de pontos fortes, necessidades e capacidades individuais. A democracia valoriza a inclusão e abordagens personalizadas para garantir oportunidades iguais para todos.

Assume a autoridade exclusiva nas decisões: toma todas as decisões da sala de aula de forma independente, acreditando que isso garante ordem e eficiência.

Resposta: É antidemocrático.

Explicação: Excluir os alunos da tomada de decisões pode reduzir o seu sentido de pertença e investimento na aprendizagem. Tomar decisões unilateralmente exclui os outros da participação, opondo-se ao princípio democrático do poder partilhado e da governação colaborativa. Numa democracia, a contribuição coletiva e o consenso são fundamentais para a legitimidade e a justiça.



Ferramenta 20. Desafios e oportunidades da inclusão

Objetivo da ferramenta

LO2.2B. Tratar todas as pessoas de modo igualitário na comunicação e nas relações profissionais.

Esta ferramenta tem como objetivo ajudar os formandos a refletir sobre a importância de tratar todos como igualmente importantes na comunicação e nas relações profissionais.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Apresentam-se 5 situações sobre desafios de inclusão na escola, devendo escolher a resposta que lhe parece mais adequada em cada uma das 3 situações apresentadas.

Depois de considerar e responder a todas as situações, deve comparar as suas respostas com as respostas seguintes e com as explicações sobre a razão porque uma ou outra resposta é mais ou menos adequada.

Auto-reflexão

Quais são ou podem ser os principais desafios da educação inclusiva na minha escola?

É difícil encontrar as soluções mais relevantes e respeituosas em todas as situações tensas relacionadas com a educação inclusiva? Porquê?

Quais são os meus pontos fortes que me podem ajudar a lidar melhor com essas situações?

Quais são os recursos (pessoas, organizações, ferramentas...) em que posso confiar quando confrontado/a com situações e decisões difíceis?

Como os meus valores e crenças pessoais influenciam a forma como lido com a inclusão na minha sala de aula?

Consigo lembrar-me de uma situação em que apoiei com sucesso a inclusão num contexto desafiante? O que fiz e qual foi o resultado?

Alguma vez hesitei em abordar uma questão de inclusão por parecer demasiado controversa ou desconfortável? Se sim, porquê?

Quando confrontado com um conflito envolvendo inclusão, dou prioridade à manutenção da harmonia ou à defesa do que é certo? Porquê?

Com que frequência crio oportunidades para o diálogo sobre diversidade e inclusão na minha sala de aula ou comunidade escolar?



Alguma vez excluí involuntariamente alguém na minha prática de ensino (por exemplo, através da linguagem, atividades ou suposições)? Como poderia abordar esta questão no futuro?

Sinto-me à vontade para envolver pais ou colegas em discussões sobre a inclusão? Que estratégias posso usar para facilitar essas conversas de forma mais eficaz?

Materiais/recursos necessários

Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone;
- Internet;
- Exemplo do exercício: <https://forms.gle/ttNi9wLW2MJE69xa7>

Se for utilizada a versão em papel da ferramenta:

- 5 situações pré-preparadas e impressas (ver Apêndice ferramenta 20);
- Lista pré-preparada e impressa com explicações de cada situação.



Anexo ferramenta 20: Desafios e oportunidades de inclusão

Cenário 1: Novo aluno do Médio Oriente

Um novo aluno do Médio Oriente ingressa na escola. Enquanto os alunos lhe dão as boas-vindas, alguns pais protestam abertamente e de forma agressiva, alegando que o aluno e a sua família estão a beneficiar injustamente dos recursos locais.

Como reagiria como professor?

A. Ignorar a situação, pois não é sua responsabilidade mediar as opiniões dos pais.

Não é a melhor opção.

Explicação: Ignorar a questão é negligenciar o papel do professor na promoção da inclusão e no combate à discriminação, minando os valores da empatia e da responsabilidade social.

B. Denunciar publicamente os pais que protestam, rotulando o seu comportamento como racista e inaceitável.

Não é a melhor opção.

Explicação: O confronto sem diálogo corre o risco de agravar o conflito e alienar as partes interessadas, deixando de ser um modelo de discurso democrático respeitoso.

C. Facilitar uma discussão em toda a escola sobre diversidade e inclusão, enfatizando os benefícios do intercâmbio cultural.

Opção mais relevante.

Explicação: esta abordagem promove a compreensão, educa a comunidade e defende os princípios democráticos do diálogo, do respeito e da inclusão.

Cenário 2: Um aluno com deficiência num trabalho de grupo

Um aluno com deficiência tem dificuldade em acompanhar as tarefas em grupo, e alguns colegas queixam-se de que ele os está a atrasar.

Como reagiria como professor?

A. Pedir ao aluno com deficiência para trabalhar sozinho para evitar tensão no grupo.

Não é a melhor opção.



Explicação: Isolar o aluno perpetua a exclusão e a desigualdade, opondo-se diretamente às práticas inclusivas e ao tratamento justo.

B. Incentivar o grupo a apoiar o aluno, mas diminuir as expectativas em relação à sua participação.

Não é a melhor opção.

Explicação: Embora pareça ser uma forma de apoio, diminuir as expectativas pode reforçar estereótipos e negar ao aluno oportunidades iguais de contribuir.

C. Forneça ao grupo ferramentas para colaborar de forma eficaz, destacando o valor das contribuições diversas.

Opção mais relevante.

Explicação: esta abordagem modela a inclusão, mostrando como os pontos fortes diversos melhoram a colaboração, alinhando-se com os princípios de equidade e do respeito mútuo.

Cenário 3: Representação LGBTQ+ nas atividades escolares

Durante uma peça da escola, um aluno sugere incluir um casal do mesmo sexo no enredo. Alguns membros da equipa acham que isso pode incomodar os pais mais conservadores.

Como reagiria como professor?

A. Desaconselhe a ideia, priorizando a harmonia da comunidade em detrimento de um potencial conflito.

Não é a melhor opção.

Explicação: suprimir a representação para evitar conflitos prejudica o valor democrático da igualdade e o direito de ser visto e ouvido.

B. Incluir a ideia sem abordar possíveis reações negativas, assumindo que a situação se resolverá por si mesma.

Não é a melhor opção.

Explicação: embora promova a representatividade, evitar uma comunicação proativa aumenta o risco de conflitos e não contribui para um diálogo construtivo.

C. Apoie a inclusão e prepare-se para dialogar com os pais, explicando como a representatividade reflete a inclusão e a diversidade.

Opção mais relevante.

Explicação: Esta resposta defende a equidade e os princípios democráticos, promovendo a representatividade e fomentando a compreensão por meio do diálogo aberto.



Cenário 4: Barreiras linguísticas na comunicação entre pais e professores

Um pai que não é falante nativo de português tem dificuldade em participar numa reunião de pais e professores. Outros funcionários expressam frustração, sugerindo que o pai «*precisa de aprender português*».

Como responderia como professor?

A. Concordaria que os pais deveriam aprender português para se integrarem melhor na comunidade escolar.

Não é a melhor opção.

Explicação: Embora a aquisição da língua possa ajudar, esta postura ignora a necessidade imediata de comunicação acessível, perpetuando a exclusão.

B. Oferecer-se para remarcar a reunião até que os pais possam trazer um tradutor.

Não é a melhor opção.

Explicação: Embora seja parcialmente flexível, adiar a discussão atrasa a inclusão e coloca todo o peso sobre os pais.

C. Providencie serviços de tradução e explore outras ferramentas para apoiar a comunicação contínua.

Opção mais relevante.

Explicação: Abordar proativamente a barreira linguística garante a inclusão e a equidade, alinhando-se com os princípios democráticos de acesso e participação.

Cenário 5: Práticas religiosas durante o horário escolar

Um aluno muçulmano solicita instalações para rezar durante o horário escolar, mas alguns funcionários argumentam que isso atrapalha o cronograma e não deve ser permitido.

Como responderia como professor?

A. Negaria o pedido, pois isso poderia criar um precedente para outras interrupções.

Não é a melhor opção.

Explicação: recusar o pedido marginaliza o aluno e ignora o seu direito à expressão religiosa, um valor democrático fundamental.

B. Permitir que o aluno reze, mas pedir que ele mantenha isso em segredo para evitar controvérsias.

Não é a melhor opção.



Explicação: Embora seja uma acomodação, o sigilo promove o estigma e não respeita a transparência e a diversidade.

C. Trabalhe com a escola para criar uma política respeitosa que acomode a oração sem perturbar o aprendizado.

Opção mais relevante.

Explicação: Esta resposta equilibra a inclusão com a prática respeitando as liberdades religiosas e promovendo um ambiente de apoio.



Ferramenta 21. Design universal na aprendizagem (UDL) ou educação tradicional?

Objetivo da ferramenta

LO2.3B Adaptar e implementar estilos de ensino e comunicação adequados para diferentes alunos, de acordo com as suas potencialidades, necessidades e expectativas

Descrição de como utilizar a ferramenta

Esta ferramenta irá ajudá-lo/a a analisar melhor os benefícios do design universal na aprendizagem, comparando os princípios do design universal com os princípios da aprendizagem tradicional.

O exercício consiste em selecionar, a partir de uma lista de 20 fatores, os 10 aspetos que definem a diversidade cultural. A ferramenta pode ser alojada numa plataforma online, como o GoogleForms. Você usará o link para aceder ao exercício. O seu objetivo é diferenciar os princípios que refletem o design universal na aprendizagem dos princípios comuns na aprendizagem tradicional (educação).

Exemplo de exercício: <https://forms.gle/iWdMEXkmYziZSCKa6>

Auto-reflexão:

- Foi difícil distinguir os princípios do DUA dos princípios da educação tradicional? Porquê?
- Qual é a minha experiência pessoal com a integração dos princípios do DUA na sala de aula? Sinto necessidade de o fazer? Vejo os benefícios?
- Com que frequência adapto o meu ensino para acomodar as diversas necessidades dos alunos e de que forma poderia tornar a minha sala de aula mais inclusiva?
- Quais princípios do Design Universal para Aprendizagem (DUA) mais se identificam com as minhas práticas de ensino atuais e quais parecem difíceis de implementar? Porquê?
- Devo dar prioridade à aprendizagem centrada no aluno e a flexibilidade nas minhas aulas, ou devo confiar mais nos métodos tradicionais, centrados no professor? Como isso influencia os meus alunos?
- Como avalio a aprendizagem dos meus alunos — utilizo medidas padronizadas ou ofereço várias formas para eles demonstrarem a sua compreensão?
- Ao planificar as aulas, considero proativamente as potenciais barreiras à aprendizagem ou apenas abordo os desafios à medida que eles surgem? Como posso planificar de forma mais eficaz?
- Quais são as desvantagens da DUA? Quais são as desvantagens da educação tradicional?
- Quais são os benefícios do DUA? Quais são os benefícios da educação tradicional?



Materiais/recursos necessários

Se for utilizada a versão online da ferramenta:

- Computador ou smartphone;
- Internet.



Anexo ferramenta 21: Design Universal na Aprendizagem (DUA) ou Educação Tradicional?

Lista de princípios do DUA versus princípios da educação tradicional:

1. Múltiplos meios de representação: apresentar informações de diversas maneiras para acomodar diferentes preferências de aprendizagem.
2. Múltiplos meios de ação e expressão: oferecer várias maneiras para os alunos demonstrarem os seus conhecimentos e capacidades.
3. Múltiplos meios de envolvimento: forneça opções para promover a motivação e o interesse sustentado na aprendizagem.
4. Flexibilidade: ajustar os métodos e materiais de ensino para atender às necessidades específicas de todos os alunos.
5. Acessibilidade: garantir que todos os alunos possam aceder ao conteúdo, independentemente das suas capacidades físicas, sensoriais ou cognitivas.
6. Uso de tecnologias assistenciais: integrar ferramentas que apoiem alunos com deficiências ou necessidades específicas.
7. Ênfase nos pontos fortes: concentre-se nas capacidades e no potencial dos alunos, em vez das suas limitações.
8. Feedback contínuo: forneça feedback frequente e prático para ajudar os alunos a melhorar.
9. Foco no processo em vez do produto: valorizar a jornada de aprendizagem tanto quanto o resultado.
10. Aprendizagem centrada no aluno: priorizar as necessidades, interesses e objetivos de cada aluno.
11. Ensino centrado no professor: o professor dirige toda a aprendizagem, com os alunos a atuarem como recetores passivos.
12. Currículo fixo: seguir um currículo pré-determinado com pouca ou nenhuma flexibilidade.
13. Abordagem única para todos: aplicar os mesmos métodos e materiais de ensino a todos os alunos.
14. Foco na memorização: enfatizar a aprendizagem mecânica e a repetição em detrimento da compreensão e da aplicação.



15. Avaliação padronizada: use testes e avaliações uniformes para medir o desempenho dos alunos.
16. Disciplina e ordem: priorizar a manutenção do controlo e a aplicação de regras em detrimento do fomento da criatividade.
17. Uso limitado da tecnologia: restringir o uso de ferramentas e tecnologias em favor dos métodos tradicionais.
18. Transmissão de conhecimento: o professor transmite o conhecimento e espera-se que os alunos o absorvam.
19. Foco nos resultados: valorizar as notas e os resultados dos testes em detrimento do desenvolvimento pessoal ou da aprendizagem baseada em processos.
20. Autoridade e hierarquia: manter uma estrutura rígida em que o professor detém toda a autoridade.

***Os princípios 1-10 refletem o DUA, os princípios 11-20 refletem a educação tradicional.



Ferramenta 22. O impacto da discriminação, do preconceito e do estigma nos processos ou contextos educativos

Objetivo da ferramenta:

LO3.1B. Analisar comparativamente os efeitos positivos e negativos da diversidade social e cultural, com foco nas crianças em contextos educativos, para promover a aceitação da diversidade cultural e o respeito pelas outras pessoas como seres humanos iguais.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Para alcançar este resultado de aprendizagem, o formando deve seguir os seguintes passos:

Passo 1: Construir conhecimentos básicos.

Passo 2: Realizar uma análise reflexiva

Passo 3: Testar a compreensão através da aplicação

Etapas da atividade:

Etapas 1: Construir conhecimentos básicos.

Para **construir conhecimentos básicos**, deve primeiro **estudar**: ler artigos académicos, livros e estudos de caso sobre temas como discriminação, preconceito, estigma e as suas implicações na educação.

Recursos recomendados:

- Relatórios da UNESCO e da UNICEF sobre educação inclusiva:

<https://www.unesco.org/en/inclusion-education>

Artigos sobre pedagogia crítica de Paulo Freire: <https://core.ac.uk/reader/234635740>

Artigos de investigação sobre psicologia social e educação:

<https://link.springer.com/journal/11218/articles>

Conceitos-chave a aprender:

Tipos de discriminação (racial, de género, socioeconómica, etc.) https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/tackling-discrimination/-/asset_publisher/4a3esYbkstv9/content/improving-well-being-at-school

Interseccionalidade e o seu impacto nos resultados educativos.

[https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2023\)17/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2023)17/en/pdf)

Teoria do estigma e o seu papel na formação da dinâmica da sala de aula.

<https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2367147>

Envolva-se com estudos de caso e exemplos do mundo real.

Deve encontrar exemplos documentados em que a discriminação ou o estigma afetaram os ambientes educativos (por exemplo, marginalização de minorias, bullying devido a preconceitos).



Reflita sobre os resultados e as causas sistêmicas desses cenários. Exemplos:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/creating-safe-and-inclusive-schools-lgbti-youth>

<https://www.euronews.com/video/2023/12/15/why-does-denmark-have-one-of-europes-lowest-rates-of-bullying>

Passo 2: Realizar uma análise reflexiva

Para **uma análise reflexiva**, **pode** usar um diário, escrever reflexões sobre experiências pessoais ou observações de discriminação ou preconceito em contextos educativos.

Auto-reflexão

Como o preconceito se manifesta nas escolas ou nas salas de aula?

Que papel o estigma desempenha nas interações entre colegas ou na dinâmica professor-aluno? Que fatores sistêmicos perpetuam ou atenuam essas questões?

Usando estruturas analíticas

- Teoria dos Sistemas Ecológicos de Bronfenbrenner: Explore como os fatores sociais, institucionais e individuais se cruzam;
- Teoria Crítica da Raça: examine o papel da raça e do preconceito sistêmico nos resultados escolares.
- Teoria da Identidade Social: analise a dinâmica de grupo e a discriminação baseada na identidade.

Prática

Deve aplicar estas estruturas para avaliar situações específicas ou cenários hipotéticos.

OU

Simule cenários do mundo real

- Análise hipotética:
Hipoteticamente, redesenhe políticas educativas para abordar práticas discriminatórias específicas.



Etapa 3: Teste a compreensão por meio da aplicação

- Resolução de problemas: elaborar estratégias para lidar com a discriminação ou o estigma em contextos educativos, com base no que aprendeu.
- Avalie o impacto: reflita sobre como essas estratégias poderiam ser implementadas e sobre os seus resultados potenciais.

Aplicação alternativa

Depois de **adquirir conhecimentos básicos** e realizar **análises** de estudos de caso, procure perspectivas alternativas e diversificadas:

- Assistir a documentários ou ler narrativas de pessoas afetadas pela discriminação educativa (por exemplo, **He Named Me Malala**, relatos sobre a integração racial nas escolas).
- Realizar discussões informais com colegas, educadores ou membros da comunidade para compreender as suas experiências, dando origem a possíveis estratégias de resolução de problemas.
- Conceber estratégias de resolução de problemas a serem aplicadas nos seus próprios contextos.





Ferramenta 23. Reflexão e apoio à diversidade de género.

Objetivo da ferramenta

LO3.2B. Persuadir pela equidade e não discriminação na educação e na comunidade, especialmente para pessoas com origens socioeconómicas desafiantes ou que estão expostas à discriminação de género, para evitar maus-tratos.

Esta ferramenta visa criar escolas onde todos se sintam incluídos e respeitados. É importante compreender os vários aspetos da diversidade de género. A identidade de género, a expressão de género, o sexo biológico e a orientação sexual estão todos interligados e moldam a forma como os alunos se vêem a si próprios e interagem com o mundo.

Descrição de como usar a ferramenta

Aqui está uma estrutura simples, «a pessoa genderbread», para o ajudar a refletir e a dar apoio (ver apêndice ferramenta 23).

Instruções de utilização da ferramenta

Passo 1:

A **identidade de género** refere-se ao sentimento profundo que uma pessoa tem do seu próprio género, que pode ou não corresponder ao sexo que lhe foi atribuído à nascença.

Auto-reflexão:

- Compreendo que a identidade de género existe num espectro e pode incluir identidades além do masculino e feminino (por exemplo, não binário, genderqueer)?
- Estou a promover um ambiente onde os alunos se sentem seguros para explorar e expressar as suas identidades de género?
- Como lido com situações em que os alunos podem estar a questionar a sua identidade de género?

Estratégias de apoio:

- Honre e respeite sempre o género autoidentificado do aluno, usando o nome e os pronomes escolhidos por ele.
- Crie oportunidades na sala de aula para aprender sobre diversas identidades de género por meio da literatura, história e estudos sociais. E forneça acesso a conselheiros ou grupos de apoio especializados em identidade de género e questões LGBTQ+.



Passo 2:

A **expressão de género** refere-se à apresentação externa do género através da roupa, penteado, comportamento, voz e outras características.

Auto-reflexão:

- Como reajo aos alunos cuja expressão de género desafia as normas ou expectativas sociais?
- Existem preconceitos que tenho em relação à forma como os alunos «*devem*» apresentar-se com base no género percebido?
- A minha escola permite que os alunos expressem o seu género livremente ou existem regras restritivas (por exemplo, códigos de vestuário)?

Estratégias de apoio:

- Defenda códigos de vestuário flexíveis que permitam aos alunos expressarem o seu género sem medo de punição. Enfatize que não existe uma maneira «*certa*» de se parecer ou agir com base no género.
- Lide com o *bullying* ou provocações relacionadas à expressão de género de forma rápida e eficaz, enfatizando o respeito pela individualidade.

Passo 3:

O **sexo biológico** refere-se a atributos físicos, como cromossomas, hormonas e anatomia reprodutiva, tradicionalmente classificados como masculino, feminino ou intersexual.

Auto-reflexão:

- Estou ciente da diferença entre sexo biológico e identidade de género?
- Como lido com equívocos ou suposições sobre o sexo biológico na educação para a saúde ou em outras disciplinas?
- Reconheço as experiências de indivíduos intersexuais no meu ensino ou na elaboração de políticas?

Estratégias de apoio:

- Use linguagem inclusiva em discussões sobre biologia, como “pessoas com ovários” ou “pessoas com testículos”, em vez de assumir termos binários.



- Incluir informações sobre indivíduos intersexuais nas aulas de saúde ou biologia para normalizar a diversidade no sexo biológico.

Passo 4:

A orientação sexual refere-se a quem uma pessoa se sente atraída emocionalmente, romanticamente ou sexualmente. É diferente da identidade e expressão de género.

Auto-reflexão:

- Promovo um ambiente de sala de aula onde os alunos se sentem seguros para partilhar ou explorar a sua orientação sexual, se assim o desejarem?
- Como respondo à linguagem homofóbica ou depreciativa entre alunos ou funcionários?
- Estou preparado para desafiar estereótipos ou equívocos sobre a orientação sexual quando eles surgirem?

Estratégias de apoio:

- Incorpore exemplos inclusivos de famílias e relacionamentos diversos nas discussões e materiais da sala de aula e forneça sinais visíveis de apoio, como autocolantes de aliados, sinais de espaço seguro ou participação em campanhas de sensibilização.
- Celebre a representação LGBTQ+ nos currículos, por exemplo, destacando figuras históricas, autores ou cientistas que fizeram parte da comunidade LGBTQ+.

Referências:

Cavaria. (s.d.). Genderkoek. <https://cavaria.be/genderkoek>

ILGA Portugal. (s.d.). Schools OUT. ILGA Portugal. <https://www.ilga-portugal.pt/projetos/schools-out>

Bilitis Resource Center. (s.d.). Ciclo escolar. Schools Out. <https://schools.bilitis.org/school-cycle>



Anexo ferramenta 23: A Pessoa Genderbread

A Pessoa Genderbread

O género nem sempre significa uma coisa ou outra; muitas vezes pode ser uma mistura de diferentes fatores e características. Aqui está um guia concebido para ajudá-lo/a a entender um pouco mais sobre identidade de género.

Identidade de Género

A identidade de género refere-se à forma como uma pessoa se vê a si mesma, e não ao seu sexo biológico. Algumas pessoas podem nascer do sexo masculino e preferir identificar-se como mulheres. Outras não se identificam com nenhum género e podem referir-se a si mesmas como agénero ou sem género.

Expressão de Género

Diz respeito ao modo como se define o género através da aparência física, ações e comportamento. Isso pode muitas vezes basear-se nas «normas de género» ou na forma como a nossa sociedade percebe o género.

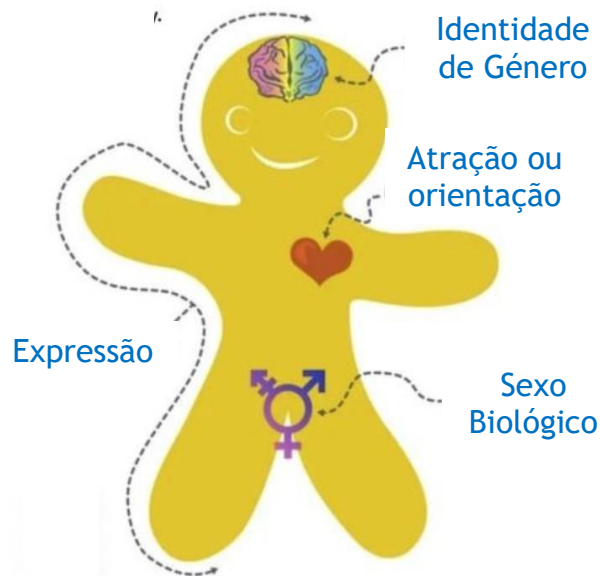
Atração ou Orientação

Diz respeito ao tipo de pessoa por quem você geralmente se sente atraído/a, o que pode determinar a sua orientação sexual. A atração pode ser emocional, sexual, física e/ou espiritual. Algumas pessoas não sentem atração sexual e podem se referir a si mesmas como assexuais.

Sexo Biológico

Geralmente determinado pelo nascimento, com base na observação dos órgãos genitais. Cromossomas, hormonas, agenes e órgãos sexuais internos também contribuem para a composição do seu sexo biológico.

Todos são únicos e ninguém deve ser pressionado a decidir a sua identidade. A identidade pode mudar ao longo da vida, por isso não há necessidade de entrar em pânico ou sentir que não se encaixa. Todos são diferentes e isso deve ser respeitado e celebrado.





Ferramenta 24. Consenso - Vamos ouvir!

Objetivo da ferramenta

LO3.3B. Implementar técnicas de autorreflexão e negociação para construir consenso em contextos educativos.

Esta ferramenta visa alcançar o consenso, sendo necessário praticar a escuta ativa durante o processo. A escuta ativa é um comportamento complexo que requer competências específicas. Esta ferramenta irá ajudá-lo/a a desenvolver essas competências para poder manter o diálogo, decodificar a mensagem, fortalecer as relações e construir um entendimento comum.

Descrição de como usar a ferramenta

A ferramenta baseia-se no pictograma chinês que representa a palavra «*ouvir*». Cada secção do pictograma tem o seu significado, e pode explorá-los e praticá-los.

Passo 1. Explore o pictograma e familiarize-se com cada parte;

Passo 2. Leia a breve definição e as dicas para cada parte;

Passo 3. Pratique na sua próxima conversa com alguém.

Breve descrição

Ouvir é mais do que simplesmente escutar. Requer envolver-se com o interlocutor no diálogo, trocar mensagens e feedback e construir um significado consensual. O pictograma chinês consiste em cinco partes, cada uma das quais deve ser realizada através de competências e ações específicas. As partes são:

- Ouvidos – a capacidade de participar na conversa;
- Olhos – decodificar comportamentos e significados não verbais
- Atenção total – habilidades de tranquilizar
- Coração – habilidades de empatia e validação
- Mente (intelecto) – decodificar mensagens;

Na próxima página, pode explorar cada dimensão da escuta ativa.



1. **Ouvidos.** Ouvir começa por escutar o parceiro e confirmar-lhe que está presente para participar na conversa. Posicionar-se numa relação de escuta significa adotar alguns comportamentos verbais e não verbais específicos. Por isso, tente verificar se está ciente do seguinte:

- A distância entre si e o seu interlocutor (um braço de distância na maioria dos países europeus);
- Postura (relaxada);
- Contato visual (regular);
- Expressão facial (de acordo com suas emoções);
- Voz (volume e ritmo);
- Movimentos.

O principal objetivo é construir uma relação de diálogo útil e não agressiva.

2. **Olhos.** O comportamento não verbal é essencial. Deve verificá-lo regularmente e tentar observar padrões de movimento e gestos. Tenha em conta que as expressões faciais e o tom de voz transmitem mais informações do que as palavras. Verifique os sinais de stress que podem indicar um confronto e tente acalmar o tom.

3. **Atenção total.** Precisamos tranquilizar o nosso parceiro de que estamos presentes, envolvidos e a tentar chegar a uma solução. Portanto, precisamos transmitir mensagens que mantenham o diálogo fluído. Durante a negociação, devemos mostrar aos nossos parceiros que os compreendemos e que os percebemos de forma positiva. Devemos expressar esses sentimentos e fazer comentários positivos. Alguns exemplos de afirmações tranquilizadoras são: «*Gosto da sua explicação!*», «*Obrigado por dizer isso!*», «*Vejo que está a tentar chegar a uma solução*» ou «*Sei que é difícil para si dizer isso!*». Todas essas afirmações não fazem parte da solução, mas tranquilizam o nosso parceiro de que estamos a ouvi-lo e compreendemos as suas emoções e pensamentos.

4. **Coração.** Qualquer diálogo assertivo baseia-se na empatia e na validação. A validação significa que reconhecemos as suas emoções e o seu comportamento. As afirmações de validação são aquelas que transmitem a mensagem de aceitação incondicional e atitude sem julgamento. É difícil chegar a um consenso numa atmosfera de confronto, em que os parceiros se sentem menosprezados e julgados negativamente. Normalmente, as mensagens de validação estão relacionadas com as de descodificação (ver exemplos abaixo).



5. **Mente.** Decodificar mensagens verbais em tempo real não é uma tarefa fácil e requer muito envolvimento intelectual. Num quadro de diálogo positivo, a decodificação tem dois significados:

- Decodificar o que é dito. Para construir um significado partilhado, é útil parafrasear, resumir e fazer perguntas. Parafraseando, reformulamos a questão e pedimos validação. Ao resumir, podemos verificar diretamente se a nossa compreensão está correta.
- Decodificar a emoção do parceiro e conectá-la com o comportamento ou mensagem. O papel da emoção é que usamos um modelo em que o comportamento (mesmo verbal) é baseado nas emoções, que são determinadas pela interpretação cognitiva de uma situação (estressante). Estamos em contacto apenas com os comportamentos, por isso devemos tentar recuar e decodificar a emoção e validar o pensamento. Validação não significa que estamos a aceitar os comportamentos, mas que estamos a compreender os motivos deles do ponto de vista do nosso parceiro. Alguns exemplos de afirmações que decodificam e validam são:

1. Sente-se frustrado porque as coisas não estão a correr como deveriam;
2. Parece incomodado. Compreendo o que está em jogo para si;
3. Sente-se sozinho. Acha que ninguém se esforça para que as coisas funcionem?

A primeira parte significa decodificar a emoção. A segunda parte é conectar a emoção com a cognição predominante.

Auto-reflexão.

Dicas para a sua próxima conversa:

- Esteja ciente do contexto.
- Ajuste a sua postura, gestos e expressão facial. Tente transmitir mensagens positivas.
- Reforce ao seu interlocutor que está envolvido no diálogo, respondendo, dando feedback e fazendo afirmações tranquilizadoras.
- Mostre uma atitude aberta e positiva, baseada na aceitação incondicional e numa postura sem julgamentos.
- Tente decodificar e validar as mensagens verbais, identificando as emoções subjacentes e as possíveis cognições que as estão a gerar.
- Parafraseie e reformule para verificar se compreendeu corretamente as mensagens.

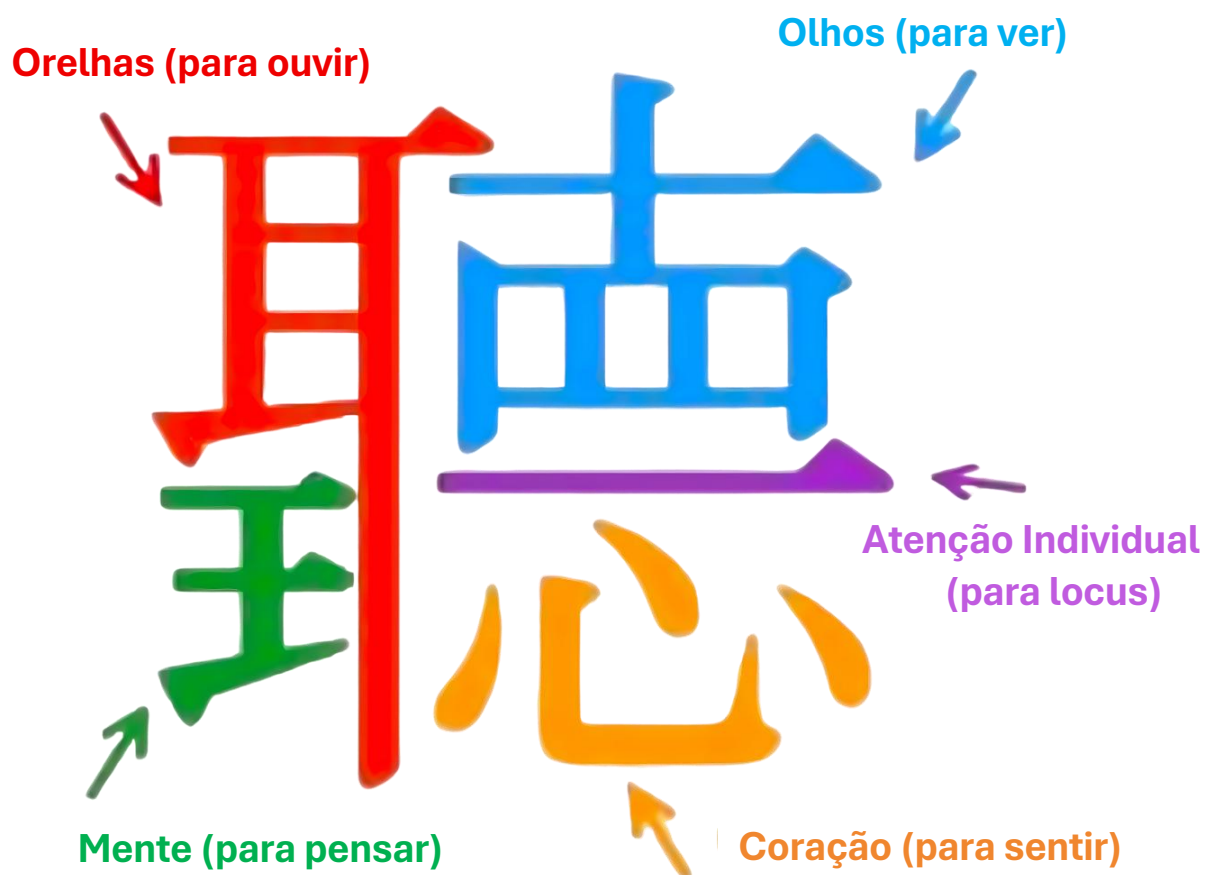
Billington, S., & McKay, S. (2022). Capítulo 4: Fazendo com que o público ouça. Em Public speaking. SLCC Pressbooks. <https://slcc.pressbooks.pub/comm1020/chapter/chapter-4/>

Martins, J. (24 de maio de 2025). Escuta ativa eficaz: exemplos, técnicas e exercícios.

Asana. <https://asana.com/resources/active-listening>



Apêndice ferramenta 24: Consenso «Vamos ouvir!» Modelo chinês





Ferramenta 25. Reestruturar perspectivas através da empatia

Objetivo da ferramenta

LO4. 1B. Analisar as relações entre crenças, necessidades, emoções e comportamentos para explicar as diferenças humanas nas reações e atitudes.

Existe uma interdependência complexa entre pensamento, sentimento e comportamento. Uma interpretação particular de uma situação gera sentimentos específicos que predis põem a uma reação comportamental específica.

As primeiras interpretações imediatas (pensamentos automáticos) das situações dependem da nossa mentalidade, do nosso conjunto de percepções, que é determinado pelo nosso sistema de crenças. Pessoas diferentes desenvolvem crenças diferentes ao longo da infância e adolescência devido a valores e normas culturais e sociais variados, costumes de educação, práticas educacionais e disciplinares e experiências de vida diversas. Assim, as suas interpretações do mesmo evento podem diferir. Quando praticamos empatia, percebemos a situação da perspectiva de outra pessoa e interpretamo-la a partir da sua mentalidade. Isso pode gerar uma gama diferente de reações emocionais e comportamentais.

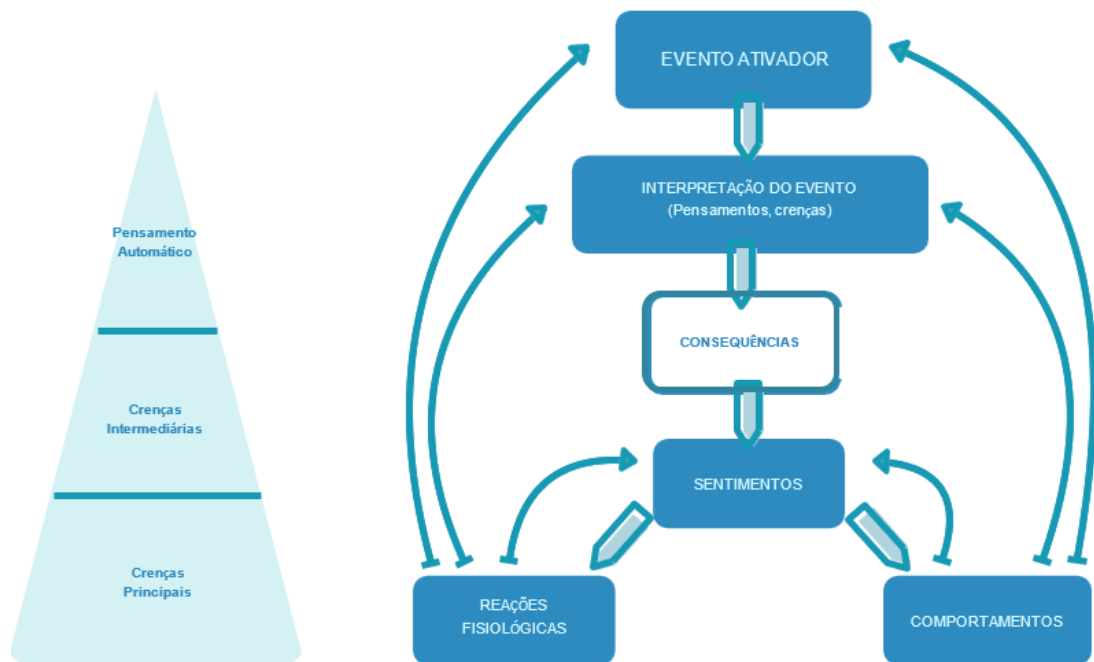
Esta ferramenta ensina como se tornar empático e explorar uma situação a partir de outras perspectivas. Isto irá ajudá-lo a tornar-se mais flexível e compreensivo, e menos propenso a preconceitos e discriminação.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Passo 1: uma situação stressante ou conflituosa com outra pessoa;

Selecione uma situação em que tenha uma interação stressante ou conflituosa com outra pessoa. Use o modelo a seguir (Fig. 1) para rever essa situação e relembrar os seus pensamentos, emoções e comportamentos.

- A (evento ativador): Onde? Quando? Quem? O quê?
- B (crenças): Que pensamento/imagem vem primeiro à sua mente?
- C (consequências):
- Sentimentos: Como isso o/a fez sentir?
- Reações fisiológicas: Como se sentiu fisicamente?
- Comportamentos: O que fez?



Ferramenta 25 - Figura 1: Modelo cognitivo ABC

Passo 2: Questões para reflexão:

Por que considera válida a sua interpretação imediata da situação? Pensa assim porque sabe que é...

Pensa assim porque sabe que as pessoas/homens/mulheres são... Pensa assim porque sabe que o mundo/a vida é...

A sua interpretação é um facto ou uma opinião?

Passo 3: Mude a(s) perspectiva(s)!

- **A sua interpretação é a única possível?**
 - Reflita se a sua interpretação imediata é moldada pelas suas crenças pessoais, normas culturais ou experiências de vida.



- Pergunte a si mesmo: *«Estou a ver esta situação através de uma lente cultural que pode ser diferente da dos outros?»*
- **Outra pessoa interpretaria a situação de forma diferente? Porquê?**
 - Considere como alguém de uma origem cultural, social ou pessoal diferente poderia perceber o mesmo evento.
 - Exemplo: *«Na minha cultura, o contacto visual direto é um sinal de respeito, mas noutra cultura pode ser percebido como uma forma de confronto. Como é que esta diferença pode afetar as interpretações?»*
- O que poderia gerar as diferenças na interpretação e nas reações?
 - Explore fatores como:
 - Normas culturais: como os valores sociais, as tradições e a educação moldam as nossas expectativas e respostas?
 - Papéis sociais: como o género, a idade ou os papéis profissionais influenciam as nossas opiniões?
 - Experiências de vida: Como as experiências passadas podem levar a reações emocionais ou comportamentais variadas?
- Sugestão para reflexão:
 - *«Que preconceitos culturais ou pessoais podem ter influenciado a minha interpretação inicial?»*
 - *«Como é que compreender outra perspetiva me pode ajudar a responder com maior empatia e flexibilidade?»*

Passo 4: Sinta a diferença!

Tente concentrar-se numa interpretação alternativa (cognitiva) da situação e reflita sobre como isso gera mudanças nos seus sentimentos e comportamentos.

Auto-reflexão:

- O que aprendi sobre as minhas interpretações imediatas?
- Como a exploração de perspetivas alternativas mudou os meus sentimentos ou comportamentos?





Ferramenta 26. Explorando mentalidades culturais

Objetivo da ferramenta

LO4.2B. Explicar como diferentes contextos sociais e culturais criam diferentes mentalidades e valores para explicar as diferenças humanas em atitudes e reações

Esta ferramenta ajuda-o primeiro a refletir sobre os seus próprios padrões culturais e pressupostos de comunicação e, em seguida, a criar um roteiro baseado na empatia para compreender alguém de um contexto cultural diferente. Promove a consciência intercultural, a tomada de perspectiva e a flexibilidade na comunicação.

Descrição de como usar a ferramenta:

Esta ferramenta está estruturada em duas fases:

Fase 1: Reconhecer a sua própria lente cultural

Esta primeira fase orienta-o/a na identificação dos seus próprios padrões e expectativas culturais internalizadas na comunicação.

Passo 1: Escolha uma área de foco cultural

Selecione uma das seguintes dimensões culturais. Pode voltar para explorar as outras ao longo do tempo.

- Expressão de sentimentos;
- Relação com autoridade/hierarquia;
- Estilos de comunicação diretos vs. indiretos.

Passo 2: Questionário de autoavaliação

Avalie-se em cada uma das seguintes afirmações usando uma escala de 1 (Raramente) a 5 (Sempre):

Afirmações	Classificação (1–5)
Estou ciente de que a minha formação cultural molda a maneira como me comunico e interpreto os outros.	
Considero que os outros podem expressar carinho, respeito ou emoções de maneira diferente da minha.	
Tento compreender as diferenças antes de julgá-las.	
Consigo adaptar o meu estilo de comunicação em resposta aos valores ou normas dos outros.	
Mesmo em momentos de desconforto, tento manter-me conectado quando surgem diferenças culturais.	



Passo 3: Perguntas para reflexão

Responda a pelo menos duas das seguintes questões:

- Que valores culturais mais influenciam a minha forma de comunicar e de me relacionar?
- Quando é que tendo a rotular algo como «errado» ou «estranho»?
- Que necessidades ou valores pessoais podem estar por trás desses julgamentos?

Fase 2: Traçando uma jornada empática para outra cultura

Nesta segunda fase, irá desenvolver um plano para compreender alguém de uma cultura diferente com curiosidade e cuidado.

Passo 1: Escolha uma cultura para explorar

Pode escolher um grupo com base na experiência ou interesse, por exemplo:

- Um perfil de país (por exemplo, migrantes, rurais, conservadores);
- Um perfil de estudante (por exemplo, urbano, minoria, avesso à autoridade);
- Um perfil de colega ou equipa (por exemplo, religiosamente devoto, idoso, baseado na tradição).

Passo 2: Elabore um plano de exploração empático

Use os seguintes tópicos de reflexão para explorar a cultura e preparar-se para se conectar com ela de forma mais consciente:

Tópico de autorreflexão	A sua resposta
Qual é o contexto histórico/social deste grupo?	
Como expresso valores como respeito, ajuda e limites?	
Como os conflitos são geridos ou evitados?	
Como me sinto normalmente ao interagir com este grupo cultural?	
Que suposições ou preconceitos posso ter?	
O que posso ler/ouvir/perguntar para entender melhor?	
Que valores meus podem apoiar uma conexão significativa?	



Passo 3: Escreva uma Declaração de Intenção Cultural

«Para me conectar mais profundamente com esta cultura, pretendo adotar _____ como abordagem orientadora. Isso me ajudar-me-á a permanecer fiel ao valor de _____, ao mesmo tempo que apoio a necessidade de _____.»

Sugestões de uso e adaptação

Os professores podem usar esta ferramenta como um auxílio na preparação ou reflexão antes de se envolverem com famílias ou comunidades cujos contextos culturais diferem dos seus. A ferramenta também pode apoiar sessões de desenvolvimento profissional focadas na comunicação inclusiva e no ensino culturalmente responsivo.





Ferramenta 27. Mapeamento da empatia fundamentada

Objetivo da ferramenta

LO4.3B. Executar estratégias de comunicação baseadas no respeito mútuo, na autenticidade, na aceitação incondicional, na escuta ativa e na empatia para construir relações saudáveis, de confiança e fortes.

Esta ferramenta promove tanto a conexão emocional quanto a consciência física, integrando os princípios da Comunicação Não Violenta (CNV) com a presença corporal.

Descrição de como usar a ferramenta

Preparação:

- Encontre um espaço tranquilo onde possa sentar-se ou ficar em pé confortavelmente. Se possível, certifique-se de que há o mínimo de distrações.
- Tenha os materiais fornecidos à mão: sugestões de empatia e duas folhas em branco. (ou imprima a Folha de Trabalho de Mapeamento da Empatia, se possível).

Passo 1: Exercício de ligação à terra (consciência física):

- Comece por ficar em pé ou sentado com os pés apoiados no chão.
- Feche os olhos e respire profundamente três vezes. A cada respiração, sinta a conexão entre o seu corpo e o chão.
- Preste atenção às sensações físicas: tensão, relaxamento, calor ou frio.

Passo 2: Mapeamento da empatia:

- Use as sugestões fornecidas para explorar o seguinte:
 - O que estou observando na outra pessoa? (Separe as observações dos julgamentos.)
 - Que sentimentos a pessoa pode estar a experimentar?
 - Que necessidades podem estar por trás desses sentimentos?
 - Como posso expressar a minha compreensão com compaixão?
- Levante-se e «coloque-se no lugar deles», mudando fisicamente de posição ou caminhando brevemente. Imagine como seria estar no lugar deles. Use as sugestões novamente para o outro.



Passo 3: Reflexão pessoal:

- Volte à sua posição original.
- Reflita sobre os seus próprios sentimentos e necessidades durante a interação. Use a autoempatia para compreender a sua perspectiva, mantendo-se conectado à experiência da outra pessoa.

Passo 4: Plano de ação:

- Escreva uma estratégia prática para demonstrar empatia na sua próxima interação.

Auto-reflexão:

- «O que notei sobre a conexão entre o equilíbrio físico e a consciência emocional?»
- «Como a entrada na perspectiva da outra pessoa mudou a minha compreensão?»
- «O que farei de diferente da próxima vez para aumentar a empatia nas minhas interações?»

Materiais/Recursos:

- Ficha de trabalho para mapeamento da empatia: inclui secções para «Observações», «Sentimentos», «Necessidades» e «Pedidos»;
- Opcional: Gravação de voz para prompts de base;
- Opcional: Um pequeno espelho para praticar a observação de expressões faciais durante a autorreflexão;
- Apêndice.



Ferramenta 27 do apêndice: Mapeamento da empatia fundamentada

COMO EU			
Como posso expressar a minha compreensão com compaixão?	Que necessidades podem estar por trás desses sentimentos?	Que sentimentos eles podem estar a experimentar?	O que estou a observar na outra pessoa?
PEDIDO			
NECESSIDADES			
SENTIMENTOS			
OBSERVAÇÕES			

COMO OUTROS					
PÉDIDO	NECESSIDADES	SENTIMENTOS	OBSERVAÇÕES		
Como posso expressar a minha compreensão com compaixão?	Que necessidades podem estar por trás desses sentimentos?	Que sentimentos podem estar a ser vividos?	O que estou a observar na outra pessoa?		



Ferramenta 28. Manter um diálogo contínuo

Objetivo da ferramenta

LO5. 1B Articular a abertura (conexão) e as interações honestas para promover um diálogo genuíno.

Descrição de como usar a ferramenta

Introdução

Todos nós já passámos pela experiência de certas coisas que nos afetam. Um colega, um pai, um aluno... podem dizer-lhe algo que é difícil de ouvir. Depois disso, nem sempre é fácil continuar a ouvir ativamente e com empatia, pois pode levar a mensagem demasiado a peito, pode reagir impulsivamente e defensivamente, não deixando espaço para a outra pessoa continuar a falar honestamente, a partir dos seus sentimentos e necessidades. É difícil manter o diálogo e compreender-se verdadeiramente.

O objetivo da ferramenta é ajudá-lo nessas situações, para manter o diálogo e ajuda-o/a a fazer uma **autoavaliação** e a estar ciente de como ouve a mensagem ou como a mensagem o afeta, ajudando-o/a a tentar experimentar e compreender os seus próprios sentimentos e necessidades (autoempatia). Este processo interno permite-lhe regular melhor as respostas e evitar reações impulsivas ou defensivas. Estimula a sua capacidade de fazer uma pausa e refletir antes de responder, permitindo-lhe dar respostas mais ponderadas. Além disso, ajuda-o/a a **convidar a outra pessoa a falar honestamente**, a partir dos seus sentimentos e necessidades, e a compreendê-los realmente (empatia).

Descrição de como usar a ferramenta

Use esta ferramenta para auto-reflexão. Reflita sobre uma situação em que alguém disse algo que lhe foi difícil ouvir e manter o diálogo. Siga os passos do cartaz para refletir sobre a situação. Tenha em mente ao usar o cartaz:

- Usamos imagens do chacal e da girafa como metáfora para a forma como comunicamos.
-  O chacal é crítico, defensivo e impulsivo.  A girafa comunica a partir do coração e tem a intenção de se conectar.
- Este exercício estimula-o/a a tomar consciência das quatro maneiras possíveis de ouvir uma mensagem^a, passando da conversa do chacal, ou de se culpar a si mesmo e/ou ao outro,

^a Baseado na teoria da comunicação não violenta de Marshal B. Rosenberg



para a conversa de girafa, ou autoempatia e empatia. A autoempatia é um primeiro passo importante para regular melhor as suas respostas. Avançar em direção à (auto)empatia significa que tem a intenção de se conectar, que quer compreender os seus sentimentos e necessidades e os da outra pessoa, para manter o diálogo.

- Tenha em mente que é útil permitir-se «culpar» o outro ou a si mesmo antes de avançar para a (auto)empatia, para libertar essa energia, para a tirar do seu sistema.

- Ao responder a uma situação semelhante, pode tentar integrar os três elementos (observações, curiosidade pelos sentimentos e empatia pelas necessidades do outro) na sua resposta, conforme sugerido na quarta maneira de ouvir uma mensagem (empatia), para convidar o outro a falar honestamente, a partir dos seus sentimentos e necessidades.

Materiais/recursos necessários

Cartaz «*Mantenha o diálogo*». Pode imprimir o cartaz e afixá-lo no ambiente escolar.

Auto-reflexão (ideias para apoiar o crescimento e melhoria pessoal).

- A minha consciência sobre como ouço mensagens e respondo a situações está a aumentar?
- A consciência dos meus próprios sentimentos e necessidades em determinadas situações está a aumentar?
- De que forma isso afeta a maneira como respondo às situações?
- Como estou a crescer em termos de empatia para comigo mesmo e para com os outros?

Compreendo verdadeiramente os sentimentos e as necessidades?

- Como estou a crescer em manter um diálogo? Convido o outro a falar honestamente, a partir dos seus sentimentos e necessidades.



Apêndice ferramenta 28: Manter um diálogo



MANTENHA O DIÁLOGO

Recebo uma mensagem: o que é que a outra pessoa disse que foi difícil para mim ouvir?

Como estou a ouvir esta mensagem?
Mova-se da esquerda para a direita, ouvindo a mensagem das 4 maneiras.



Culpar o outro

«A culpa é sua!»
«Você fez algo errado»

Quais são possíveis pensamentos ou julgamentos que tenho em relação ao outro?



Culpar-me

«A culpa é minha!»
«Eu fiz algo errado»

Quais são possíveis pensamentos ou julgamentos que tenho em relação a mim mesmo?



Autoempatia

«Estou a sentir-me...
porque preciso...»

O que e onde sinto algo?
Quais são os sentimentos subjacentes?
Qual é a minha necessidade?



Empatia

«Estás a sentir-te assim porque precisas de...»

O que podem ser os sentimentos e necessidades da outra pessoa?
Ao responder, posso integrar 3 elementos:
Observações:
• «Ouço-te dizer...»
Curiosidade pelos sentimentos:
• «Talvez estejas a sentir...»
Empatia pelas necessidades:
• «Porque precisas...»





Ferramenta 29. Os seis chapéus pensantes para estabelecer limites

Objetivo da ferramenta

LO5.3B. Promover a valorização e a consideração das necessidades de todos na tomada de decisões, para preservar a cooperação e o desejo de viver/trabalhar em conjunto.

Você será capaz de identificar os seus limites pessoais, desenvolver estratégias para comunicar os seus limites de forma assertiva, obter uma compreensão mais profunda do impacto dos limites nas relações e aplicar a ferramenta dos Seis Chapéus Pensantes a várias situações ambíguas ou conflituosas.

Descrição de como usar a ferramenta

Introdução

A ferramenta Seis Chapéus Pensantes ajuda a explorar todos os aspetos de uma questão, garantindo que não ignoramos nada importante. Ao usar cada chapéu, pode:

- **Evitar preconceitos**, certificando-se de que analisa o problema de diferentes pontos de vista.
- **Tomar melhores decisões**, pois estará a considerar não apenas os factos, mas também as emoções, os riscos e as soluções criativas.
- **Melhorar a comunicação**, pois incentiva o pensamento estruturado e ajuda a expressar ideias com clareza, especialmente em discussões em grupo.

Usando os Seis Chapéus Pensantes passo a passo

1. Defina os limites: articule claramente os limites que deseja estabelecer. Seja o mais específico possível sobre o que irá ou não tolerar.

2. Atribua os chapéus: atribua cada chapéu a um aspeto diferente do processo de definição de limites:

* **Chapéu Branco:** Concentre-se nos factos relacionados com a situação. Quais são os comportamentos ou ações específicos que o deixam desconfortável?

* **Chapéu vermelho:** Explore as suas emoções e sentimentos sobre a situação. Como é que esta violação de limites o faz sentir?

* **Chapéu Preto:** Identifique as possíveis consequências negativas de estabelecer ou não esse limite. Quais são os riscos envolvidos?

* **Chapéu Amarelo:** Considere os resultados positivos de estabelecer este limite. Como isso melhorará o seu bem-estar?

* **Chapéu Verde:** Pense em maneiras criativas de comunicar o seu limite e fazê-lo valer. Quais poderão ser algumas abordagens alternativas?

* **Chapéu azul:** Resuma a discussão e crie um plano de ação. Quais são os passos específicos que dará para implementar esse limite?

3. Facilite uma discussão estruturada: oriente a discussão fazendo perguntas relacionadas a cada chapéu.



4. Registe ideias: Mantenha um registo das ideias geradas durante a discussão. Isso ajudará a identificar padrões e a desenvolver um plano de ação abrangente.

5. Crie um plano de ação: desenvolva um plano específico sobre como comunicar o limite aos outros e aplicá-lo.

Exemplo de diálogo: Estabelecer um limite com um colega

Problema: Um colega pede-lhe regularmente para assumir tarefas extras, mesmo quando está ocupado com o seu próprio trabalho.

Diálogo:

Colega: *«Ei, sei que estás ocupado, mas podes ajudar-me com esta tarefa? Preciso mesmo que seja feita hoje.»*

Tu (White Hat): *«Pediste-me ajuda com tarefas extras cinco vezes nas últimas duas semanas, e eu fiz o meu melhor para ajudar.»*

Tu (Chapéu Vermelho): *«Mas, sinceramente, sinto-me sobrecarregado/a e stressado/a com o meu próprio trabalho quando continuo a aceitar tarefas extras.»*

Tu (Chapéu Preto): *«Se continuar a dizer que sim, vou ficar para trás. Podes pensar que não estou a ser solidário/a e isso pode afetar a nossa forma de trabalhar juntos.»*

Você (Chapéu Amarelo): *«Estabelecer alguns limites aqui vai permitir-me concentrar-me melhor no meu trabalho, reduzir o meu stress e continuar a ser um bom colega de equipa.»*

Você (Chapéu Verde): *«Talvez possamos definir expectativas claras sobre quando precisas de ajuda. Se me avisares com antecedência, vou ver se consigo encaixar isso na minha agenda. Também podemos pedir a outra pessoa se eu não estiver disponível.»*

Você (Chapéu Azul): *«Então, a partir de agora, avisarei quando puder ajudar e serei claro sobre a minha carga de trabalho. Assim, saberá quando é possível eu ajudar.»*

Colega: *«Tudo bem, compreendo. Obrigado por me avisar. Vou tentar perguntar mais cedo da próxima vez.»*

Você: *«Ótimo! Vamos tentar resolver isso juntos.»*

Sugestões para adaptação na sala de aula com os alunos

- **Discussões em grupo:** Use os chapéus para orientar os alunos a estabelecer e respeitar limites de uma forma divertida e organizada. Atribua um chapéu a cada aluno para incentivar a participação e diferentes perspetivas.



- **Resolução de conflitos:** aplique a ferramenta ao abordar desacordos ou desafios na sala de aula para ajudar os alunos a pensar em soluções juntos.

- **Registo:** Após utilizar a ferramenta, peça aos colegas e alunos que reflitam sobre o que aprenderam e como podem utilizar as estratégias na vida real.

Para colaboração profissional ou reuniões entre pais e professores

- **Resolução de problemas pela equipa:** use os chapéus durante as reuniões da equipa para resolver problemas ou debater maneiras de apoiar os alunos de forma eficaz.

- **Conversas com os pais:** adapte a técnica para discutir limites ou expectativas de forma clara, respeitosa e focada em soluções.

Materiais/recursos necessários

Poster (ver apêndice) a cores (em formato paisagem) dos seis chapéus de pensamento. Pode imprimir o poster e afixá-lo no ambiente escolar.

Bibliografia:

- de Bono, Edward. Six Thinking Hats. Little, Brown and Company, 1985.
- MindTools. “Seis Chapéus Pensantes: Uma Ferramenta para Discussão em Grupo e Pensamento Individual.” https://www.mindtools.com/pages/article/newCT_07.htm

Os Seis Chapéus Pensantes, de Edward de Bono, para recolher feedback https://youtu.be/5Yi7G2-UgIM?si=FbSFBYaioD6m_8_j

Auto-reflexão:

1. Como o uso da técnica dos Seis Chapéus Pensantes me ajudou a pensar com mais clareza sobre como estabelecer os meus limites?

2. Qual «chapéu» foi mais desafiante para mim usar e porquê?

3. Que ações irei tomar a seguir para colocar em prática o meu plano de definição de limites?



Apêndice ferramenta 29: Os seis chapéus de pensamento para estabelecer limites





Ferramenta 30. Modelo de tomada de decisão baseado no consentimento (CDMM)

Objetivo da ferramenta

LO5.3B - Promover a valorização e a consideração das necessidades de todos na tomada de decisões, a fim de preservar a cooperação e o desejo de viver/trabalhar em conjunto.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Esta ferramenta apresenta o Modelo de Tomada de Decisão Baseado no Consentimento (MTDBC/CDMM) para promover a tomada de decisão em grupo inclusiva e eficiente. Ao enfatizar o consentimento em vez do consenso, os formandos aprenderão a lidar com objeções de forma construtiva e a colaborar eficazmente para encontrar soluções que acomodem necessidades diversas.

Como utilizar a ferramenta

Passo 1: Esclarecer a proposta Apresente uma proposta ou questão ao grupo.

Certifique-se de que todos os formandos compreendem a proposta, fazendo perguntas esclarecedoras.

Passo 2: Recolher reações

Peça aos formandos que partilhem as suas ideias iniciais ou reações emocionais.

Esta etapa concentra-se em compreender as perspetivas, não em debater ou avaliar.

Etapa 3: Refinar a proposta

Use o feedback para ajustar a proposta de forma colaborativa.

Incentive os formandos a sugerir melhorias que abordem diversas preocupações.

Etapa 4: Realizar uma rodada de consentimento

Pergunte a todos os membros do grupo se alguém tem «*objeções importantes*» à proposta refinada. Explique que o objetivo não é a perfeição, mas encontrar uma solução com a qual todos possam concordar.

Faça esta pergunta: «*Está tudo bem para avançar com esta decisão?*»

Passo 5: Resolver as objeções

Se forem levantadas objeções, trabalhe em conjunto para resolvê-las. Trate as objeções como oportunidades para refinar ainda mais a proposta.

Passo 6: Finalizar a decisão

Depois de resolver as objeções, finalize a decisão.

Confirme se o grupo aceita o resultado como uma solução viável, mesmo que não seja ideal para todos.



Sugestões para adaptação

- **Uso em sala de aula:** Modifique a linguagem e simplifique as etapas para os alunos. Use cenários com os quais eles se possam identificar, como planejar um projeto de classe.
- **Colaboração profissional:** aplique o MTDBC durante as reuniões de equipa para tomar decisões coletivas. Concentre-se em alinhar diversas perspetivas para atingir os objetivos organizacionais.
- **Reuniões de pais e professores:** use essa ferramenta para discutir e resolver questões de forma colaborativa, garantindo que as perspetivas dos professores e dos pais sejam valorizadas.

Auto-reflexão:

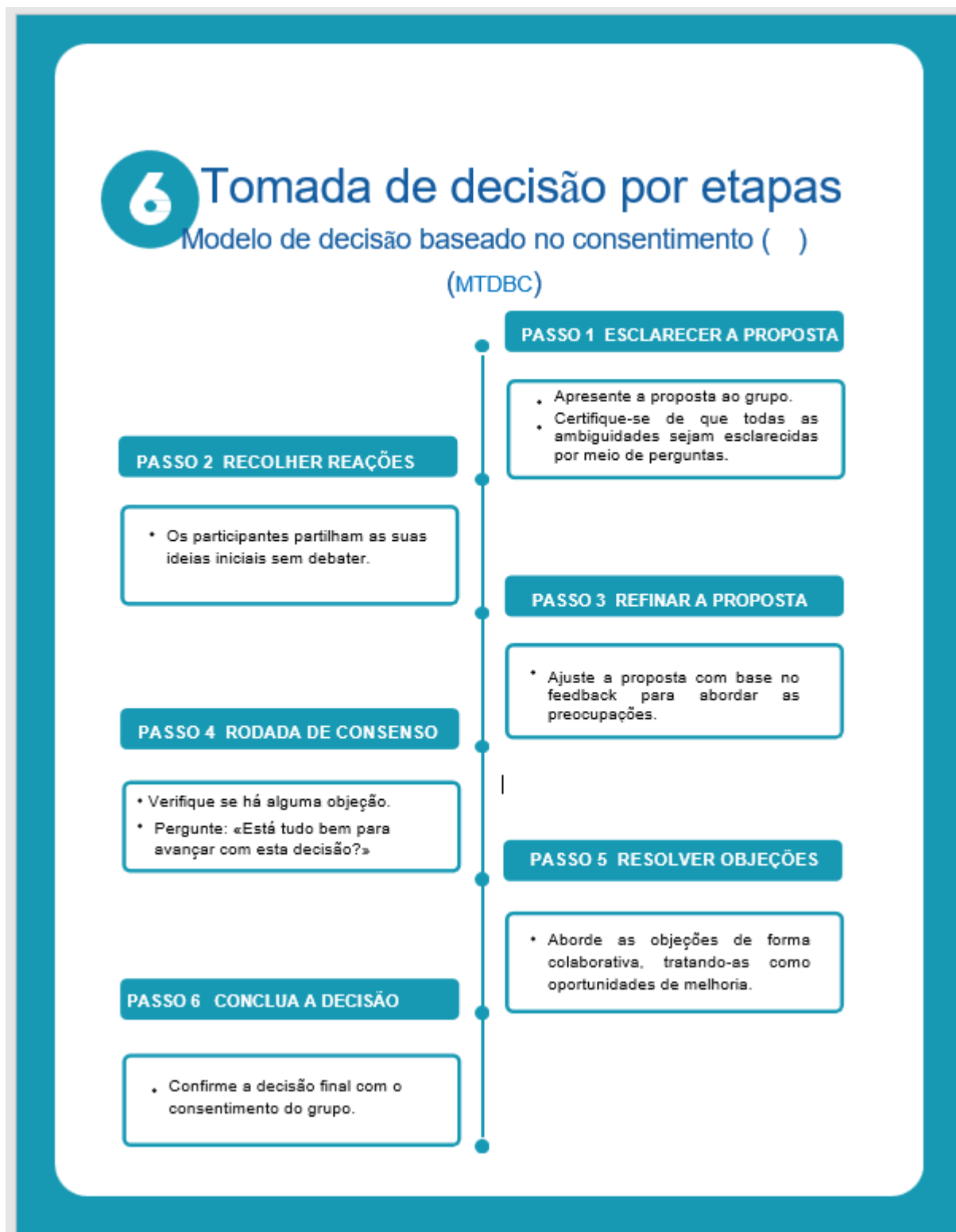
- Com que eficácia incorporei as diversas necessidades?
- O que aprendi sobre como lidar com objeções de forma construtiva? Como este processo afetou a dinâmica e a confiança do grupo?

Materiais/recursos necessários:

- Cartaz «Modelo de tomada de decisão passo a passo baseado no consentimento MTDBC » para discussão em grupo. Pode imprimir o cartaz e afixá-lo no ambiente escolar quando estiver a trabalhar com o MTDBC. Também pode projetá-lo digitalmente. Pode ainda fazer um folheto com o seu conteúdo.
- Quadro branco/flipchart para visualizar feedback e ajustes.



Apêndice ferramenta 30 Modelo de tomada de decisão com consentimento (CDMM)





Introdução ao Nível C

O Nível C incentiva o envolvimento estratégico e transformador dos formandos, marcando o mais alto nível de profissionalização. Este nível diz respeito ao pensamento estratégico, à inovação e à liderança. Os professores aplicam conhecimentos e concebem, promovem e defendem novas soluções com base na reflexão crítica (auto), na prática inclusiva e na mudança sistémica, tornando-se líderes visionários na sua área, com competências de nível especializado e capacidade de liderança.

Módulo 1 Valores humanos universais e direitos humanos	Ferramenta 31 "O RESET Protocolo»	Ferramenta 32 «As cinco perspetivas da inclusão»	Ferramenta 33 "Mapa do diálogo digital»
Módulo 2 Valores e identidade da UE	Ferramenta 34 «Conflitos de identidade na sala de aula»	Ferramenta 35 «Garantir um ensino inclusivo utilizando as quatro perspetivas de Brookfield»	Ferramenta 36 "Lista de verificação da inclusão"
Módulo 3 Não discriminação e equidade	Ferramenta 37 «Diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos»	Ferramenta 38 «Etapas do pensamento crítico e critérios de fontes fiáveis»	Ferramenta 39 «Técnica de grupo nominal»
Módulo 4 Compreender a nós mesmos e aos outros	Ferramenta 40 "E se eu mudar a minha mente?"	Ferramenta 41 "Relacionar e refletir: Como me mostro nas minhas relações?"	Ferramenta 42 "Mapa da postura relacional"
Módulo 5 Diálogo	Ferramenta 43 «Bússola da cooperação»	Ferramenta 44 "A arte de questionar"	Ferramenta 45 "Uma abordagem em três etapas para oferecer feedback"

Figura 11. Kit de ferramentas do professor: Nível C. Ferramentas 31 a 45



Ferramenta 31. O Protocolo

Objetivos desta ferramenta

LO1.1C: Identificar oportunidades para incorporar os direitos humanos em contextos educativos, defendendo eficazmente políticas e práticas inclusivas e promovendo ambientes que respeitem e defendam os direitos de todos os indivíduos, contribuindo assim para a criação de espaços educativos inclusivos e equitativos.

LO1.3C. Promover e criar um ambiente educativo holístico, inclusivo e sensível aos direitos humanos, com base em estratégias de comunicação que integrem valores humanos universais.

- Capacitar para responder a conflitos ou *stress* com consciência, empatia e compostura.
- Cultivar uma mentalidade reflexiva, aprimorando a sua capacidade de tomar decisões baseadas em valores.
- Promover uma comunicação inclusiva e não discriminatória, mesmo em momentos de alta tensão ou carga emocional.
- Apoiar o bem-estar dos professores, prevenir o esgotamento e aumentar a resiliência emocional.
- Modelar estratégias respeituosas e cooperativas de resolução de conflitos para alunos, professores e famílias.
- Contribuir para um clima educativo baseado nos direitos humanos.

Descrição de como usar a ferramenta:

O **Protocolo RESET** é uma estrutura mental e emocional rápida e autoaplicável que qualquer pessoa pode usar em tempo real ou logo após interações desafiadoras. Este método é especialmente eficaz em situações carregadas de emoção, nas quais as reações podem ser impulsivas, defensivas ou desalinhadas com os valores e intenções profissionais da pessoa.

Use esta ferramenta como prática diária, intervenção momentânea ou rotina reflexiva para desenvolver maior consciência emocional, compostura profissional e tomada de decisões baseadas em valores.

Quando é recomendável e útil usar o RESET



- No momento de conflito (por exemplo, durante uma explosão de um aluno, desacordo com um colega ou confronto com os pais);
- Antes de responder a um e-mail ou mensagem stressante;
- Após uma aula difícil, para relaxar e reorganizar-se;
- Como uma verificação de rotina no início ou no final do dia;
- Durante reuniões de equipa ou sessões de *coaching*, para demonstrar uma liderança calma.

Passos

1. R – Reconhecer

- Faça uma pausa e observe o que está a sentir. Identifique a emoção. (*«Estou a sentir-me ansioso/irritado/sobrecarregado.»*)

Este passo ajuda a criar distância emocional e consciência.

2. E – Expire

- Pratique uma técnica de respiração curta para acalmar o seu sistema nervoso.
- Experimente a respiração em caixa: Inspire (4 segundos) → Segure (4 segundos) → Expire (4 segundos) → Segure (4 segundos)
- Repita 2 a 3 vezes para recuperar a calma e a presença.

3. S – Analise

- Observe o que está a acontecer de forma objetiva. Concentre-se nos factos, não nas suposições. (*«O que disse o aluno? Que comportamento ocorreu? Qual é o contexto?»*).

4. E – Avaliar

- Reflita: Quais são as minhas opções? Que resposta está alinhada com os meus valores e as necessidades deste momento? (*«Como posso responder de forma respeitosa e construtiva?»*).
- Use a sua bússola profissional para orientar a sua escolha.

5. T – Tome uma atitude

- Aja com clareza, confiança e compaixão. Comunique com calma, usando uma linguagem orientada para a solução. (Exemplo: *«Compreendo que esteja chateado. Vamos encontrar uma maneira de resolver isto juntos»*).



Ferramenta 32. As cinco lentes da

Objetivos da ferramenta:

LO1.2C Analisar o impacto das tecnologias digitais nos princípios fundamentais dos direitos humanos, identificar potenciais dilemas éticos e conceber estratégias para os abordar de forma eficaz, contribuindo para o avanço da ética e do respeito pelos direitos.

Esta ferramenta tem como objetivo:

- Aumentar a consciencialização sobre como os princípios dos direitos humanos afetam o acesso e a experiência educacional dos alunos.
- Identificar barreiras (visíveis ou ocultas) que limitam a equidade, a participação ou o respeito em ambientes educativos.
- Orientar o desenvolvimento de políticas inclusivas, estratégias de ensino e práticas em sala de aula.
- Capacitar os professores como defensores da justiça educativa e da inclusão social.
- Promover a reflexão e a responsabilização para a manutenção de ambientes inclusivos baseados nos direitos.

Descrição de como usar a ferramenta:

Esta ferramenta é melhor utilizada como um exercício de reflexão diário, estrutura de discussão em equipa ou guia de planeamento para práticas inclusivas.

Segue um processo de investigação em 5 etapas, através das quais o educador examina o seu ensino e contexto de trabalho.

Etapas 1: I – Consciência da identidade

- Identifique quem é visto, ouvido e valorizado no seu espaço — e quem pode não ser: *Quem são os seus alunos? Que identidades diversas eles possuem (cultura, idioma, género, capacidade, contexto socioeconómico)?*

Etapas 2: N – Reconhecimento das necessidades



- Reflita sobre as barreiras sistêmicas e individuais que podem afetar o acesso, a participação ou o bem-estar. *Quais são as necessidades e os desafios específicos dos grupos marginalizados ou sub-representados na minha sala de aula ou escola?*

Passo 3: C – Auditoria do currículo e do conteúdo

- Avalie se o currículo defende ou negligencia temas relacionados com os direitos humanos (por exemplo, dignidade, equidade, justiça, liberdade, participação). *As minhas práticas pedagógicas refletem vozes, histórias e experiências diversas?*

Passo 4: L – Avaliação do ambiente de aprendizagem

- Considere o uso da linguagem, a disposição dos lugares, os recursos visuais, as práticas disciplinares, os agrupamentos, as rotinas e as normas da sala de aula. *A minha sala de aula promove a inclusão, a segurança psicológica e o sentimento de pertença para todos os alunos?*

Passo 5: U – Planificação de ações motivadoras

- Planeie pequenas mudanças sustentáveis na política, linguagem, pedagogia ou parcerias. Exemplos: diversificar listas de leitura, cocriar regras de classe, redesenhar ferramentas de avaliação, propor formação do pessoal sobre equidade. *Que ação concreta posso adotar para tornar a minha prática mais inclusiva e baseada nos direitos?*

Auto-reflexão:

- Que princípio dos direitos humanos é mais visível na minha sala de aula? Qual o menos visível?
- Qual o grupo de alunos beneficia mais da minha abordagem de ensino atual? Quem pode estar a ser menos atendido?
- Que preconceito (consciente ou inconsciente) pode estar a moldar as minhas expectativas ou o meu comportamento?
- Como posso envolver famílias, alunos ou colegas na cocriação de um espaço de aprendizagem mais inclusivo?



Ferramenta 33. Mapa de

Objetivos da ferramenta

LO1.3C. Promover e criar um ambiente educativo holístico, inclusivo e sensível aos direitos humanos, com base em estratégias de comunicação que integrem os valores humanos universais.

Esta ferramenta tem como objetivo:

- Sensibilizar para as questões éticas relacionadas com os direitos humanos na comunicação digital.
- Promover uma comunicação clara, empática e inclusiva em ambientes digitais.
- Apoiar o desenvolvimento de estratégias cooperativas ao abordar temas sensíveis ou controversos *online*.
- Ajudar os educadores a modelar um diálogo digital respeitoso para alunos e comunidades.
- Reduzir os riscos de falhas de comunicação, exclusão ou danos nas interações *online* com colegas, alunos e pais.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Use esta ferramenta para avaliar uma situação de comunicação envolvendo ferramentas digitais (por exemplo, plataformas escolares, e-mails, aplicações de *chat*, sistemas de gestão de aprendizagem, redes sociais), especialmente quando:

- Discutir temas sensíveis (por exemplo, *bullying*, diversidade, conflitos, direitos humanos);
- Abordar comportamentos, *feedback* ou preocupações com alunos ou famílias;
- Lidar com tensões ou desacordos *online*;
- Preparar discussões em sala de aula envolvendo ética *online* ou direitos digitais.

Passo 1: Identifique o contexto

- Qual é a situação? Quem está envolvido? Que plataforma está a ser utilizada? (Exemplo: responder a um *e-mail* irritado de um pai sobre notas, uma publicação controversa de um aluno num fórum ou um comentário público de um colega *online*.)

Passo 2: Avalie o impacto sobre os direitos humanos



- Esta comunicação pode afetar a dignidade, privacidade, liberdade de expressão, inclusão ou segurança de alguém? (Pergunte: há algum direito humano em risco aqui? Quem se pode sentir excluído, prejudicado ou silenciado?)

Passo 3: Identifique dilemas éticos

- Que tensão existe entre os valores? (Exemplos: a necessidade de proteger a privacidade dos alunos versus abordar o comportamento público; liberdade de expressão versus discurso de ódio; transparência versus confidencialidade.)

Passo 4: Planeie a sua estratégia de comunicação

- Use os seguintes princípios orientadores:
 - Clareza: use uma linguagem clara, respeitosa e não inflamatória.
 - Empatia: considere como a sua mensagem será recebida e como demonstrar compreensão.
 - Cooperação: incentive o diálogo, não o confronto.
 - Limites: Saiba quando redirecionar tópicos sensíveis para ambientes privados ou apropriados.

Passo 5: Reveja antes de enviar ou publicar

- Antes de responder:
 - Protegeu a privacidade e a confidencialidade?
 - A sua mensagem pode ser mal interpretada ou causar danos?
 - O seu tom é inclusivo, construtivo e respeitoso?
 - Esta é a plataforma ou o formato adequado para esta conversa?

Auto-reflexão

- Como é que a comunicação digital afetou o tom ou o resultado da situação?
- Defendi os princípios dos direitos humanos neste diálogo?
- Como posso modelar uma melhor comunicação digital para os meus alunos?



Ferramenta 34. Conflitos de identidade na

Objetivo da ferramenta

LO2.1C. Investigar o efeito da implementação dos direitos humanos nos processos educativos, comparando diferentes situações.

Esta ferramenta tem como objetivo:

- Analisar os conflitos de identidade na sala de aula e as formas de os gerir;
- Melhorar as competências de autorreflexão na gestão de conflitos de identidade.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Os conflitos de identidade na sala de aula surgem quando as identidades culturais, nacionais, religiosas ou outras dos alunos entram em conflito com os colegas, as normas escolares ou as práticas pedagógicas. Esses conflitos podem se manifestar em:

- Mal-entendidos culturais (por exemplo, alunos interpretando mal gestos, tradições ou estilos de comunicação);
- Tensões religiosas (por exemplo, opiniões divergentes sobre códigos de vestuário, restrições alimentares ou participação em atividades escolares);

Conflitos nacionais ou étnicos (por exemplo, alunos de diferentes origens com narrativas históricas conflitantes).

Lidar com conflitos de identidade de forma eficaz é crucial para promover um ambiente de aprendizagem seguro, inclusivo e respeitoso. Ao refletir sobre estas situações, pode desenvolver estratégias para mediar conflitos, promover a empatia e garantir que todos os alunos se sintam valorizados.

Este exercício irá guiá-lo na análise de um conflito de identidade na sua sala de aula, utilizando uma estrutura SWOT — examinando os pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças da sua resposta à situação.

Passo 1: Descreva um conflito de identidade na sua sala de aula.

Pense numa situação na sua sala de aula em que surgiu um conflito relacionado com a identidade: mal-entendidos culturais, diferenças religiosas ou tensões de identidade nacional.



Exemplos:

Dois alunos discutiram sobre um acontecimento histórico, cada um representando a sua própria perspetiva nacional, o que levou a uma divisão na sala de aula.

Um aluno recusou-se a participar numa atividade em grupo devido às suas crenças religiosas, e os seus colegas reagiram com confusão ou frustração.

Nesta plataforma *online* (<https://forms.gle/gMRKqh8ESrxbdSeR7>), descreva brevemente a sua situação ou tome notas se preferir uma versão *offline* da atividade.

Passo 2: Análise *SWOT* do conflito.

Analise o conflito utilizando o quadro *SWOT*. Responda às seguintes perguntas para cada aspeto.

Pontos fortes

O que funcionou bem na sua forma de lidar com a situação?

- Que estratégias ou ações adotou que ajudaram a amenizar o conflito?
- Houve algum resultado positivo nesta situação (por exemplo, maior consciencialização, discussões abertas)?
- Conseguiu criar um espaço onde os alunos se sentiram ouvidos e respeitados?

O que geralmente funciona bem em situações semelhantes?

- Comunicação aberta: Criar um espaço para os alunos expressarem as suas perspetivas.
- Regulação emocional: Gerir a discussão com calma para evitar o agravamento da situação.
- Desenvolvimento da empatia: incentivar os alunos a ver além das suas próprias experiências.
- Mediação justa: garantir que todas as partes se sintam ouvidas e respeitadas.

Se a sua abordagem ajudou a dissipar a tensão e a promover a aprendizagem, esses elementos são pontos fortes a serem aproveitados em conflitos futuros.

Pontos fracos

Que desafios enfrentou ao gerir o conflito?

- Que dificuldades encontrou ao lidar com o conflito?
- Algum aluno se sentiu excluído, ignorado ou incompreendido?



- Houve alguma lacuna no seu conhecimento ou preparação em relação a questões culturais, religiosas ou de identidade nacional?

Existem desafios comuns em situações semelhantes:

- Falta de preparação: sentir-se despreparado para lidar com questões relacionadas com a identidade.
- Intervenção pouco clara: não saber quando ou como intervir de forma eficaz.
- Exclusão não intencional: concentrar-se demasiado numa perspetiva, negligenciando outras.
- Desconforto com o tema: hesitar em se envolver por medo de dizer algo errado.

Reconhecer áreas que precisam ser melhoradas permite que você desenvolva melhores estratégias para resolver conflitos ao longo do tempo.

Oportunidades – Como pode transformar esta situação numa experiência de aprendizagem?

- Que estratégias poderia implementar para evitar conflitos semelhantes no futuro?
- Como é que esta situação pode levar a uma discussão mais ampla na sala de aula sobre respeito, diversidade ou empatia?
- Que recursos adicionais (formação, discussões, colaboração entre colegas) poderiam ajudá-lo a lidar melhor com conflitos de identidade?

Você pode transformar a situação numa experiência de aprendizagem diversificada:

- Ensinar a competência cultural: Use a situação para promover discussões sobre diversidade e respeito. Fortalecer as normas da sala de aula: Estabeleça diretrizes claras para uma comunicação respeitosa.
- Aumentar a consciência dos professores: Procure o desenvolvimento profissional sobre como lidar com conflitos de identidade.
- Capacitar as vozes dos alunos: incentive os alunos a propor soluções para promover a inclusão.
- Transformar conflitos em momentos de aprendizagem pode aumentar a consciência cultural e fortalecer as relações na sala de aula.



Ameaças

Que riscos potenciais ou desafios contínuos existem?

- Este conflito pode ressurgir ou intensificar-se no futuro?
- Existem barreiras sistêmicas ou institucionais que tornam mais difícil a resolução de conflitos de identidade?
- Outros alunos podem ser afetados por esta questão de formas que não são imediatamente visíveis?

As ameaças e riscos potenciais incluem:

- Ressentimento contínuo: o conflito pode não ser totalmente resolvido, levando a problemas futuros.
- Divisões entre colegas: a situação pode ter criado ou reforçado barreiras sociais.
- Questões sistêmicas: as políticas ou os currículos escolares podem contribuir para tensões de identidade. Risco de evasão: se não forem resolvidos, conflitos semelhantes podem surgir novamente.

Acompanhe a dinâmica da sala de aula ao longo do tempo e considere, se necessário, discussões de acompanhamento ou práticas restauradoras.

Resumo. Os conflitos de identidade podem ser desafiantes, mas também oferecem oportunidades de crescimento, compreensão cultural mais profunda e desenvolvimento de estratégias de ensino inclusivas.

A autorreflexão regular ajuda-o a tornar-se mais confiante ao lidar com essas situações e garante que todos os alunos se sintam seguros, valorizados e compreendidos.

Recomendamos que guarde as suas respostas e volte a este tópico para ver o que mudou durante um período de tempo ou para analisar situações diferentes.

Pode prosseguir para as suas respostas: <https://forms.gle/gMRKqh8ESrbxdSeR7>

Materiais/recursos necessários

Para a versão *online* da ferramenta:

- Computador, *iPad* ou *smartphone*;
- *Internet*.



Auto-reflexão:

Depois de analisar a situação através da análise *SWOT*, reserve um momento para refletir:

- Que *insights* importantes obteve com essa reflexão?
- Como poderia abordar situações semelhantes de maneira diferente no futuro?
- Que ações pode tomar para promover um ambiente de sala de aula mais inclusivo e culturalmente sensível?





Ferramenta 35. Garantir um ensino inclusivo usando as quatro lentes de Brookfield

Objetivo da ferramenta

LO2.2C. Explicar e avaliar práticas profissionais e comunicação à luz da igualdade e dos direitos humanos.

O objetivo desta ferramenta é ajudá-lo a refletir periodicamente sobre os métodos de ensino, as experiências dos alunos e o seu próprio processo de tomada de decisão na sala de aula.

O ensino inclusivo requer uma reflexão periódica sobre os métodos de ensino, as experiências dos alunos e o seu próprio processo de tomada de decisões na sala de aula. Uma abordagem eficaz para a autorreflexão é o **Modelo das Quatro Lentes de Stephen Brookfield**, que incentiva os professores a analisar as suas práticas de ensino a partir de quatro perspectivas diferentes:

- **A autorreflexão do professor:** como o professor percebe as suas próprias decisões e ações.
- **A perspectiva do aluno:** como os alunos vivenciam o processo de aprendizagem.
- **Perspetiva dos colegas:** como os colegas podem interpretar a situação.
- **Lente teórica:** como a investigação, as teorias pedagógicas e as melhores práticas informam a abordagem de ensino.

Descrição de como usar a ferramenta

Este modelo é particularmente útil quando se depara com desafios relacionados com a inclusão, tais como mal-entendidos, conflitos ou incertezas sobre como apoiar eficazmente alunos com necessidades diversas.

Passo 1. Identifique uma situação desafiante na sala de aula.

Pense numa aula específica em que enfrentou um desafio relacionado com a inclusão. Pode ser uma situação que envolva um aluno com necessidades de aprendizagem diversas, uma interação em que ocorreu um mal-entendido ou um momento em que se sentiu inseguro/a sobre como apoiar todos os alunos de forma eficaz. Em especial, tente lembrar-se da situação em que encontrou um aluno de origem cultural ou religiosa diferente e ficou hesitante sobre como interagir ou comunicar com ele.



Exemplo de situação: «Durante uma discussão em sala de aula, um aluno migrante recém-chegado parecia hesitante em participar. Quando lhe fiz uma pergunta, ele teve dificuldade em responder e os outros alunos começaram a cochichar. Não sabia se devia intervir, abrandar a discussão ou dar mais apoio. Depois da aula, perguntei-me se, sem querer, teria feito o aluno sentir-se desconfortável ou excluído.»

Passo 2: Descreva resumidamente a situação

Os desafios da inclusão podem surgir de várias formas, especialmente quando se considera a origem religiosa e cultural dos alunos. Alguns exemplos comuns incluem:

- Um aluno que não participa em determinadas atividades devido às suas crenças religiosas (por exemplo, evita determinados tipos de música, arte ou desporto).
- Diferenças nos estilos de comunicação que levam a mal-entendidos (por exemplo, um aluno que evita o contacto visual direto como sinal de respeito).
- Um aluno que se sente isolado devido a barreiras linguísticas ou falta de familiaridade com as normas da sala de aula.
- Restrições alimentares em conflito com eventos ou celebrações escolares.
- Códigos de vestuário religiosos que levam a perguntas ou preconceitos por parte dos colegas.

Essas situações podem ser desafiantes, pois exigem um equilíbrio entre inclusão, respeito pela diversidade cultural e o ambiente geral de aprendizagem. Ao refletir sobre a sua resposta, você ganha uma consciência mais profunda de como apoiar alunos diversos e promover uma sala de aula mais inclusiva.

Passo 3: Refletir usando as quatro lentes de Brookfield.

Agora reflita sobre a situação usando as quatro lentes. Para cada lente, considere como ela influencia a sua compreensão do evento e quais ações você pode tomar no futuro.

Lente 1: A autorreflexão do professor:

- Como percebeu a situação naquele momento?
- Que emoções ou pensamentos influenciaram a sua resposta?
- Em retrospectiva, considera que a sua reação esteve alinhada com os princípios da educação inclusiva?



A autorreflexão ajuda-o a tomar consciência dos preconceitos pessoais, suposições e reações emocionais que influenciam as suas práticas pedagógicas. Um professor inclusivo permanece aberto a adaptar estratégias e reconhece áreas de melhoria. Se se sentiu inseguro/a ou reativo/a no momento, considere como pode preparar abordagens alternativas no futuro, tais como agrupamentos flexíveis ou estratégias de envolvimento proativas.

Lente 2: A perspetiva do aluno:

- Como acha que o(s) aluno(s) envolvido(s) vivenciou(aram) a situação?
- Sentir-se-ão apoiados, compreendidos ou excluídos?
- Que *feedback* (verbal ou não verbal) eles forneceram, direta ou indiretamente?

O educação inclusiva dá prioridade às perspetivas dos alunos e garante que todos se sintam ouvidos e valorizados. Considere recolher *feedback* dos seus alunos para compreender melhor as suas necessidades. Ouvir ativamente e conversar diretamente com os alunos sobre as suas experiências pode ajudá-lo a ajustar a sua abordagem para apoiar o envolvimento e a acessibilidade. É importante lembrar que todos os alunos devem sentir-se seguros e envolvidos na sua aula, independentemente dos seus antecedentes ou necessidades individuais.

Perspetiva 3: A perspetiva dos colegas professores:

- Se um colega observasse esta situação, como poderia interpretar a sua resposta?
- Que estratégias alternativas poderia sugerir?
- Já discutiu desafios semelhantes com outros professores e que ideias eles partilharam?

Procurar *feedback* de colegas proporciona *insights* valiosos e estratégias alternativas para lidar com situações semelhantes no futuro. A educação inclusiva beneficia da colaboração — discutir desafios com colegas pode ajudá-lo/a a aperfeiçoar a sua abordagem e descobrir as melhores práticas para criar um ambiente de aprendizagem mais favorável.

Lente 4: A lente teórica:

- O que dizem as pesquisas ou as teorias educativas sobre situações semelhantes?
- Que estratégias de educação inclusiva poderiam ser aplicadas a este cenário?



- Como poderia alinhar a sua resposta com os princípios do *design universal* (DUA)?

A investigação educacional e as estruturas de educação inclusiva, como o *Design Universal para Aprendizagem* (DUA), enfatizam estratégias proativas, como a aprendizagem flexível, envolvimento multimodal e apoio individualizado. A aplicação desses princípios pode ajudar a garantir que todos os alunos, independentemente das suas necessidades, tenham acesso equitativo às oportunidades de aprendizagem.

Resumo. A reflexão é um processo contínuo, e cada desafio é uma oportunidade de melhoria. Ao usar as *Quatro Lentes de Brookfield*, você, como professor, desenvolve uma consciência mais profunda das suas práticas educativas e refina a sua abordagem de educação inclusiva.

Recomendamos que guarde as suas respostas na próxima etapa e volte a elas de vez em quando para verificar o que mudou ou para refletir sobre diferentes situações.

Pode prosseguir com as respostas aqui: <https://forms.gle/QbHJfvLeqGkjK3nh9>

Materiais/recursos necessários

Se for utilizada a versão *online* da ferramenta:

- Computador, *iPad* ou *smartphone*.
- *Internet*.

Auto-reflexão:

Após concluir esta reflexão, reflita sobre as conclusões:

- O que aprendeu sobre a sua abordagem educativa?
- O que poderia fazer de diferente da próxima vez?
- Que ações pode adotar para criar um ambiente de sala de aula mais inclusivo?



Ferramenta 36. Lista de verificação de inclusão

Objetivo da ferramenta

LO2.3C. Refletir e investigar a eficácia do tratamento igualitário de pessoas com diferentes origens culturais e sociais no processo educativo.

Esta ferramenta de autorreflexão foi concebida para o ajudar a avaliar como a inclusão se reflete no seu ambiente de ensino, nas relações com os alunos, nos métodos pedagógicos e no desenvolvimento profissional.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Use este questionário: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6> ou pratique a sua ferramenta no papel (veja abaixo).

Responda honestamente usando a escala fornecida.

Escala de respostas:

- 1 – De todo
- 2 – Ligeiramente
- 3 – Um pouco
- 4 – Principalmente
- 5 – Totalmente presente

O ensino inclusivo beneficia todos os alunos. Reservar um tempo para refletir sobre a inclusão permite-nos compreender melhor as experiências dos nossos alunos, identificar áreas de crescimento e celebrar as práticas inclusivas já implementadas. Esse processo apoia a criação de espaços de aprendizagem onde todos os alunos se sentem seguros, valorizados e capacitados para crescer. Você está convidado a refletir sobre quatro áreas educativas:

- 1. Ambientes educativos;
- 2. Relações com os alunos;
- 3. Métodos de ensino/aprendizagem;
- 4. Aprendizagem profissional e autodesenvolvimento.

Pode voltar para preencher o formulário periodicamente e ver que práticas do seu ensino mudam ao longo do tempo.



1. Ambiente de aprendizagem. Considere os aspetos físicos, visuais e emocionais do ambiente da sua sala de aula.

Resposta:

	1 - De todo	2 - Ligeiramente	3 - Um pouco	4 - Principalmente	5 - Totalmente presente
A minha sala de aula reflete a diversidade cultural, linguística e social.					
O espaço físico da minha sala de aula é acessível e inclusivo para alunos com diferentes necessidades físicas ou sensoriais.					
Os recursos visuais e materiais didáticos evitam estereótipos e celebram múltiplas identidades.					
Os alunos são incentivados a usar as suas línguas maternas como parte do processo de aprendizagem.					
Existe um conjunto claro e partilhado de normas que promovem o respeito, a segurança e a inclusão no nosso espaço de aprendizagem.					

2. Relações com os alunos. Reflita sobre como constrói ligações e apoia o sentimento de pertença de todos os alunos.

Resposta:

	1 - De todo	2 - Ligeiramente	3 - Um pouco	4 - Principalmente	5 - Totalmente presente
Construo relações de confiança com alunos de todas as origens.					
Demonstro interesse genuíno pela identidade, cultura e experiências de vida dos alunos.					
Abordo imediatamente e com respeito qualquer linguagem ou comportamento discriminatório entre os alunos.					
Garanto que todos os alunos se sintam ouvidos e vistos na minha sala de aula.					
Reconheço e respeito diferentes estruturas familiares e circunstâncias individuais.					



3. Métodos de ensino. Pense em como as suas estratégias de ensino apoiam a inclusão.

Resposta:

	1 - De todo	2 - Ligeiramente	3 - Um pouco	4 - Principalmente	5 - Totalmente presente
Adapto o meu ensino para apoiar alunos com diferentes necessidades e estilos de aprendizagem.					
Incluo diversas perspetivas, culturas e vozes no currículo.					
Utilizo métodos de avaliação variados para proporcionar oportunidades justas de sucesso.					
Promovo a aprendizagem colaborativa que valoriza a contribuição de cada aluno.					
Integro temas globais, de justiça social e interculturais nas discussões em sala de aula.					

4. Aprendizagem profissional e autodesenvolvimento. Considere o seu próprio desenvolvimento e aprendizagem como educador inclusivo.

Afirmação	1 - De todo	2 - Ligeiramente	3 - Um pouco	4 - Principalmente	5 - Totalmente presente
Refleti regularmente sobre os meus próprios preconceitos e suposições no ensino.					
Procuro oportunidades de desenvolvimento profissional relacionadas com a inclusão e a equidade.					
Mantenho-me informado/a sobre as melhores práticas atuais em educação inclusiva.					
Colaboro com colegas para desenvolver estratégias e recursos inclusivos.					
Trabalho ativamente para diversificar o meu conteúdo e práticas de ensino.					

Aqui estão alguns pontos importantes a considerar, avaliando cada área do ensino:

1. Um ambiente de aprendizagem inclusivo normalmente inclui:

- Recursos visuais e materiais cultural e linguisticamente diversificados em exposição;



- *Layout* fisicamente acessível para todos os alunos (mobilidade, necessidades sensoriais, etc.);
- Espaços de aprendizagem que refletem e afirmam múltiplas identidades;
- Incentivo aos alunos para usarem e celebrarem as suas línguas maternas;
- Normas de sala de aula claramente comunicadas e criadas em conjunto que promovam a inclusão e a segurança.

2. Relações inclusivas fortes entre professores e alunos relacionam-se com:

- Valorizar e afirmar a identidade e a experiência de vida de cada aluno;
- Construir confiança entre diferenças culturais, linguísticas e sociais;
- Abordar e mediar ativamente a discriminação e a exclusão;
- Criar espaço para a voz, escolha e participação dos alunos;
- Reconhecer os diversos contextos familiares sem juízos ou suposições.

3. As práticas de educação inclusiva geralmente envolvem:

- Aprendizagem diferenciada para atender às diversas necessidades de aprendizagem;
- Conteúdo curricular que reflete diversas culturas, histórias e perspetivas;
- Avaliações alternativas que permitem que todos os alunos tenham sucesso de maneiras diferentes;
- Incentivar a colaboração que respeita os pontos fortes individuais;
- Integração da justiça social, consciência global e aprendizagem anti-preconceito.

4. O crescimento contínuo da inclusão profissional inclui:

- Auto-reflexão regular sobre preconceitos implícitos e áreas a melhorar;
- Busca ativa por oportunidades de desenvolvimento profissional em equidade, DUA (*design universal na aprendizagem*), antirracismo e diversidade;
- Colaboração com colegas para fortalecer abordagens de educação inclusivas;
- Manter-se atualizado sobre pedagogia inclusiva e estratégias de apoio ao aluno;
- Revisão de materiais para desafiar o eurocentrismo, preconceitos ou narrativas de exclusão.

Resumo

A educação inclusiva é uma jornada contínua, não um destino final. Ao identificar os seus pontos fortes e as áreas que precisam ser melhoradas, você está a dar um passo importante para construir uma sala de aula onde todos os alunos sintam um verdadeiro sentimento de pertença.

Recomendamos que guarde as suas respostas e volte a este tópico para ver o que mudou ao longo do tempo.

Pode prosseguir com as respostas também aqui: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6>



Materiais/recursos necessários

Se for utilizada a versão *online* da ferramenta:

- Computador, *iPad* ou *smartphone*;
- *Internet*.

Auto-reflexão

Responda a um ou mais dos seguintes pontos de reflexão:

- Que medidas específicas tomou este ano para tornar a sua sala de aula mais inclusiva?
- Existem grupos de alunos cujas necessidades ainda considera que não estão a ser devidamente atendidas na sua prática pedagógica?
- O que gostaria de aprender mais para se tornar um educador mais inclusivo?





Ferramenta 37: Diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos

LO3.1C. Investigar as diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos (ações afirmativas) para explicar os seus diferentes objetivos e consequências.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Esta ferramenta foi concebida para ajudá-lo/a **a explorar de forma independente** as diferenças entre igualdade e equidade na educação, com foco em ações afirmativas.

O processo consiste em três fases:

- **Fase 1: Auto-reflexão e construção de conhecimento** (trabalho individual – OneNote/Notion);
- **Fase 2: Partilha colaborativa de conhecimento** (*Padlet/Jamboard*);
- **Fase 3: Aplicação prática e planeamento de ações** (*OneNote/Notion*).

Irá **refletir, pesquisar, discutir e desenvolver estratégias** para integrar práticas focadas na equidade no seu ensino ou nas políticas institucionais.

Passo 1: Pensamentos e pressupostos iniciais

- Escreva uma breve reflexão sobre o seu entendimento atual de igualdade versus equidade.
- Liste três políticas ou práticas educativas que promovam a igualdade ou a equidade.
- Preveja as possíveis consequências (tanto positivas como negativas) de se concentrar exclusivamente na igualdade em vez de exclusivamente na equidade

Passo 2: Leitura e pesquisa

- **Reúna pelo menos três fontes** (artigos, relatórios, vídeos) sobre igualdade e equidade na educação.
- **Resuma as principais conclusões** numa secção dedicada do *OneNote/Notion*.
- **Analise uma política de ação afirmativa**, com foco em:
 - O problema que ela aborda;
 - Quer se trate de igualdade ou equidade;
 - As suas críticas ou desafios.

Passo 3: Questões críticas

- Responda a perguntas instigantes:
 - A minha escola/sistema dá prioridade à igualdade ou à equidade? Porquê?



- Que barreiras impedem a verdadeira equidade na educação?
- Que evidências mostram o impacto das políticas centradas na equidade?

Passo 4: Use a rubrica de autoavaliação no final (ver Apêndice ferramenta 37: Questionário de Autoavaliação: Investigando Igualdade vs. Equidade na Educação)

Aplicação alternativa

Interaja com os colegas para discutir perspectivas, analisar casos e questionar suposições.

- Passo 5: Discussão do estudo de caso
- Partilhe casos reais ou hipotéticos de igualdade versus equidade na educação.
- Discuta com os colegas:
 - Este caso é um exemplo de igualdade ou equidade?
 - Quais são as consequências a curto e a longo prazo?
 - Como o caso se compara às práticas em diferentes escolas ou países?

Passo 6: Representação visual

- Publique ou crie **infográficos, diagramas ou memes** que ilustrem a igualdade versus equidade.
- Discuta: *Se esses recursos visuais refletem com precisão os sistemas educativos do mundo real?*

Passo 7: Debate entre colegas

- **Tema para debate:** As escolas devem privilegiar a equidade em detrimento da igualdade? Porquê??
- Participe em **discussões estruturadas**, apresentando **argumentos baseados em evidências**.

Aplicação prática e planeamento de ações (*OneNote/Notion*)



Ferramenta 37. Diferenças entre igualdade e equidade em contextos educativos

- Desenvolva estratégias para implementar práticas focadas na equidade na educação.

Passo 8: Plano de ação pessoal

- Identifique **três mudanças específicas** para promover a equidade no seu ensino ou na sua escola.
- Descreva **os desafios e as soluções** para a sua implementação.

Passo 9: Responsabilidade e acompanhamento

- Defina um **prazo** para implementar uma prática baseada na equidade.
- Reflita mensalmente: *O que funcionou? O que não funcionou? Como os alunos reagiram?*
- Participe numa **discussão de acompanhamento com os colegas** para partilhar o progresso.

Auto-reflexão (após a pontuação)

1. O que mais me surpreendeu na minha jornada de aprendizagem?
2. Que medidas específicas tomarei na minha sala de aula ou instituição com base no que aprendi?
3. Que barreiras podem impedir-me de implementar práticas equitativas e como posso lidar com elas?
4. Como medirei o impacto das mudanças focadas na equidade no meu ensino ou na escola?

Materiais e recursos

Ferramentas digitais para reflexão e colaboração

- *OneNote/Notion* – Para autorreflexão e organização do conhecimento;
- *Padlet/Jamboard* – Para discussões entre pares e aprendizagem colaborativa.

Pesquisa e análise de estudos de caso

- Pelo menos três artigos, relatórios ou vídeos sobre igualdade, equidade e ações afirmativas na educação;
- Infográficos, diagramas ou representações visuais comparando igualdade vs equidade;



- Estudos de caso reais ou hipotéticos para discussão.

Aprimoramentos interativos e opcionais

- *Google Docs/Trello* – Para acompanhar o progresso da aprendizagem e recolher recursos;
- *Mentimeter/Slido Polls* – Para *feedback* interativo entre colegas;
- Flip (Reflexão em vídeo) – Para gravar e partilhar ideias sobre práticas baseadas na equidade.



Apêndice ferramenta 37: Questionário de autoavaliação: Investigando
igualdade versus equidade na educação

Critérios	Inicial (1)	Em desenvolvimento (2)	Proficiente (3)	Avançado (4)	Autoavaliação Pontuação
Compreensão da igualdade versus equidade	Tem dificuldade em diferenciar entre igualdade e equidade na educação.	É capaz de definir ambos os conceitos, mas tem dificuldade em aplicá-los a contextos do mundo real.	Compreende e explica claramente igualdade vs. equidade com exemplos relevantes.	Demonstra compreensão profunda, analisa criticamente políticas e explica diferenças subtis.	
Análise de estudo de caso	Tem dificuldade em identificar se uma política ou uma ação promove igualdade ou equidade.	Identifica diferenças básicas, mas carece de análise crítica das consequências.	Analisa casos de forma eficaz, considerando impactos positivos e negativos.	Fornece uma análise crítica aprofundada, estabelecendo ligações com políticas educativas mais amplas.	
Utilização de investigação e evidências	Utiliza fontes externas limitadas ou nenhuma para apoiar a compreensão.	Faz referência a algumas fontes, mas não integra os principais resultados da investigação.	Utiliza várias fontes credíveis, integrando <i>insights</i> nas reflexões.	Envolve-se com uma ampla gama de pesquisas, avaliando criticamente fontes e argumentos.	
Participação em discussões com colegas (Padlet/Jamboard)	Participa minimamente, com respostas limitadas ou argumentos pouco claros.	Participa, mas as respostas carecem de profundidade ou pensamento crítico.	Participa de forma significativa, contribuindo com perspectivas ponderadas e evidências.	Lidera discussões, desafia perspectivas e promove um envolvimento profundo.	
Aplicação às práticas de ensino ou defesa de políticas	Tem dificuldade em identificar mudanças viáveis na prática.	Identifica ações potenciais, mas carece de etapas concretas de implementação.	Desenvolve um plano de ação claro com etapas viáveis.	Implementa estratégias, reflete sobre a eficácia e defende mudanças sistêmicas.	
Reflexão crítica e crescimento	Reflete minimamente ou tem dificuldade em articular os principais pontos a reter.	Identifica os conteúdos chave, mas carece de profundidade na reflexão.	Demonstra uma reflexão clara sobre a aprendizagem e as implicações futuras.	Envolve-se numa reflexão profunda e transformadora, ligando os <i>insights</i> ao crescimento profissional a longo prazo.	



Pontuação e interpretação

- **6-10 pontos** → Necessita de maior envolvimento e reflexão mais profunda.
- **11-16 pontos** → Compreensão em desenvolvimento, mas precisa de mais aplicação.
- **17-22 pontos** → Forte envolvimento, pronto para aplicar os conhecimentos na prática.
- **23-24 pontos** → Compreensão e aplicação excepcionais — potencial líder em educação focada na equidade.



Ferramenta 38. Etapas do pensamento crítico e critérios de fontes confiáveis

Objetivo da ferramenta

LO3.2C. Conceber e implementar um plano de ação baseado no pensamento crítico e em fontes de informação fiáveis para promover a equidade e a não discriminação em contextos educativos.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Esta ferramenta foi concebida para ajudar os formandos a explorar e compreender de forma independente as etapas do pensamento crítico e os critérios para avaliar a fiabilidade das fontes de informação.

Aplicação alternativa

A ferramenta também pode ser utilizada durante o ensino e a comunicação com os seus alunos.

Para considerar estratégias de intervenção que promovam o pensamento crítico, podem adotar-se várias etapas, como as descritas abaixo.

Etapas do pensamento crítico

Etapas 1: Identificar o problema ou a questão

A primeira etapa do pensamento crítico é reconhecer ou definir um problema — uma questão com foco global ou local que seja relevante abordar.

Etapas 2: Recolher e avaliar informações

Uma vez identificado ou definido o problema, é necessário recolher informações relevantes e avaliá-las criticamente.

Etapas 3: Análise e interpretação dos dados

A análise envolve refinar os dados para torná-los mais compreensíveis, por exemplo, dividindo-os nos seus componentes mais simples. Em seguida, é necessário interpretar os dados, atribuindo-lhes significado para que se tornem inteligíveis.

Etapas 4: Considerar diferentes perspetivas

Antes de tomar decisões ou tirar conclusões, é essencial considerar diferentes perspetivas e garantir que as discussões fundamentam essas decisões.



Etapa 5: Desenvolver e justificar argumentos

Para promover o pensamento crítico, os indivíduos devem ser incentivados a apresentar argumentos bem fundamentados, informados e imparciais que sirvam de base para as suas decisões ou conclusões.

Passo 6: Refletir e autorregular o pensamento

A reflexão desempenha um papel crucial no aperfeiçoamento do processo de pensamento, agindo em consonância com valores profundamente arraigados ou consciência social e expressando-se de forma adequada.

Passo 7: Aplicar e comunicar as conclusões

O passo final envolve aplicar as conclusões tiradas em contextos práticos e comunicá-las de forma eficaz.

Materiais/recursos necessários

Visão geral em anexo.

Auto-reflexão

- Leia as etapas e/ou critérios;
- Reflita sobre o seu entendimento atual e a forma como aplica as etapas e/ou critérios.



CRITÉRIOS PARA AVALIAR A FIABILIDADE DAS FONTES DE INFORMAÇÃO

Garantir que as fontes de informação sejam fiáveis e isentas de desinformação é essencial no mundo atual, onde notícias e dados provêm de vários formatos, incluindo materiais impressos (livros, folhetos, jornais), meios visuais (noticiários de TV, filmes, documentários), meios digitais e sociais e conteúdo gerado por IA. Os seguintes critérios gerais ajudam a determinar a credibilidade e a precisão:

1. Autoridade e credibilidade

Verifique as qualificações, experiência e reputação do autor ou editor na área.

2. Precisão e verificação de factos

Certifique-se de que as informações sejam comprovadas por evidências, referências ou citações de fontes confiáveis.

3. Objetividade e parcialidade

Identifique potenciais preconceitos no conteúdo. Fontes fiáveis apresentam pontos de vista equilibrados, em vez de promoverem uma agenda.

4. Atualidade e relevância

Certifique-se de que as informações estão atualizadas e são relevantes para o tema que está a ser investigado.

5. Consistência entre as fontes

Compare as informações com outras fontes confiáveis para confirmar a sua precisão.



6. Objetivo e intenção

Considere se a fonte tem como objetivo informar, educar, persuadir ou entreter. Tenha cuidado com fontes destinadas a manipular opiniões.

7. Transparência e responsabilidade

Fontes confiáveis indicam claramente as suas fontes de dados, financiamento e políticas editoriais.



Ferramenta 39 Técnica de grupo nominal

Objetivo da ferramenta

LO3.3C. Conceber um plano de colaboração para criar um contexto educativo diversificado.

O objetivo é aprender a aplicar a técnica de grupo nominal (NGT) num contexto educativo para alcançar um consenso. A NGT é uma técnica de grupo, mas esta ferramenta pode ser utilizada individualmente por um aluno para aprender os passos básicos para alcançar uma solução (Varga-Atkins, Bunyan, Fewtrell e McIsaac, 2011).

Descrição de como utilizar a ferramenta

Selecione um tópico (por exemplo, estratégias para promover a voz dos alunos no desenvolvimento do currículo, estratégias para promover o diálogo inclusivo na sala de aula, estratégias para aumentar o envolvimento cívico entre os alunos do ensino secundário).

Aplique as etapas do quadro abaixo (Apêndice ferramenta 39).

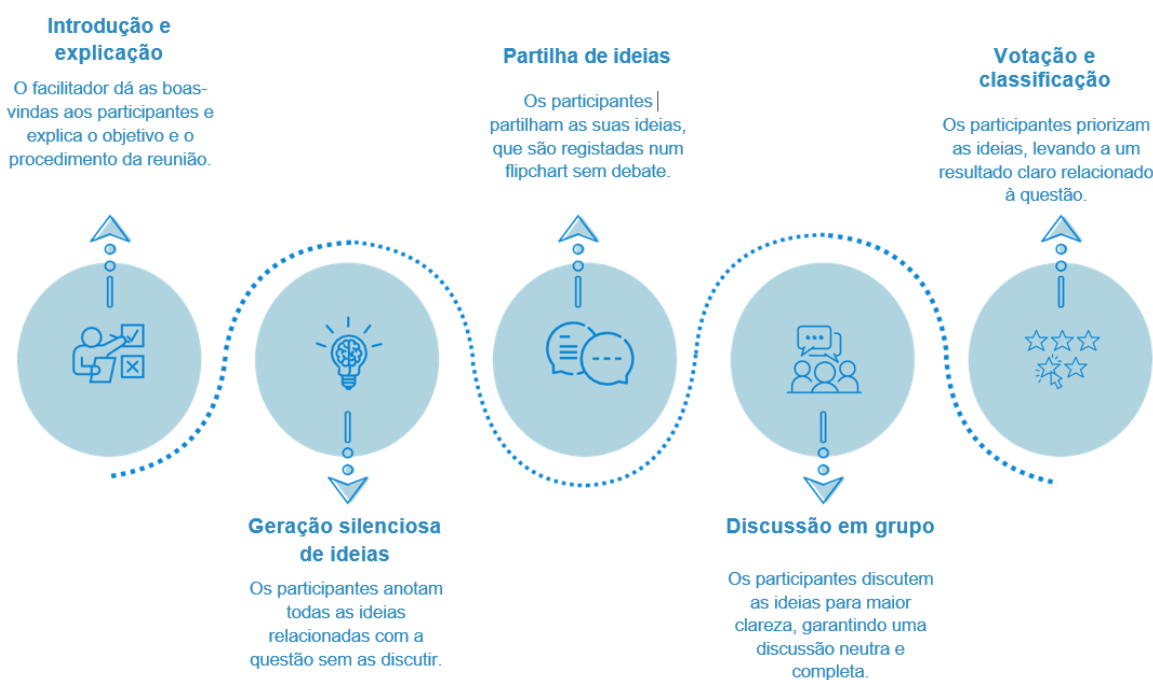


Figura 39.1: Processo do grupo de discussão nominal

Etapas

Etapa 1: Decida o tópico.

Passo 2: Faça um *brainstorming* e anote o máximo de ideias possível. Tente chegar a 10 soluções.



Passo 3: Anote todas as ideias em folhas separadas.

Passo 4: Reveja as ideias. Escreva breves explicações e elaborações para cada ideia, antecipando possíveis perguntas e comentários.

Passo 5: Selecione 5 ideias que considera mais eficazes e úteis. Classifique essas 5 ideias por ordem de prioridade (1 a mais alta, 5 a mais baixa).. Some os pontos.

Passo 6: Reveja a lista classificada. Escreva uma breve reflexão sobre as razões da escolha da ideia melhor classificada e como esta poderia ser implementada. Considere os potenciais desafios.

Auto-reflexões

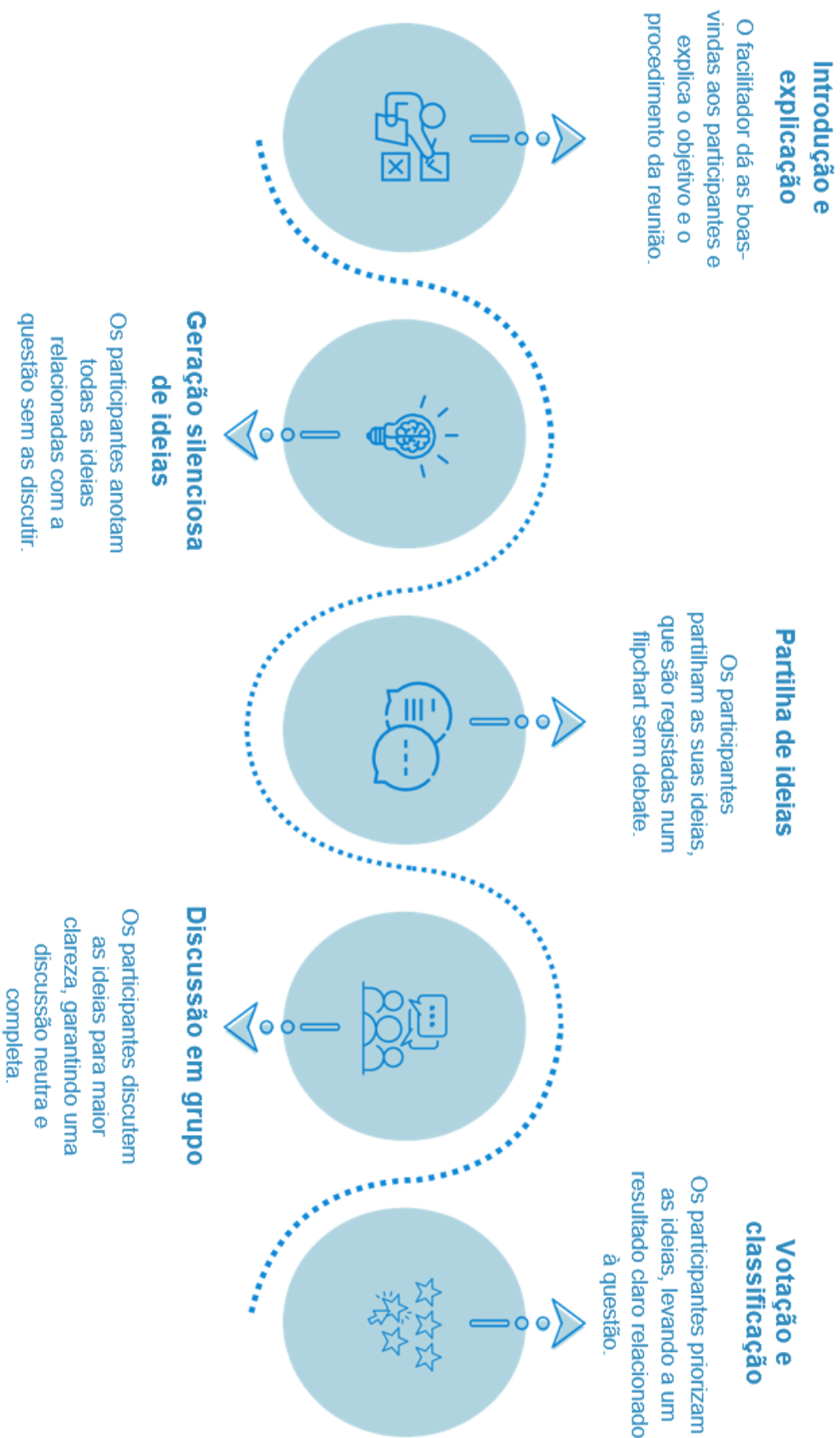
- Reflita sobre o tema escolhido. Por que o selecionou? O que o tornou atraente ou relevante?
- Com que profundidade elaborou cada ideia? Conseguiu antecipar potenciais perguntas e comentários de forma eficaz?
- Descreva o seu processo de seleção e classificação das 5 melhores ideias. Que critérios utilizou para determinar a eficácia ou utilidade? Quão confiante está na sua classificação?
- Reflita sobre a sua ideia melhor classificada. Por que se destacou das outras? Que qualidades específicas a tornaram a mais promissora? Na sua reflexão sobre a implementação, que potenciais desafios identificou? Como pode mitigar esses desafios? Considerou que teve algum tipo de preconceito em relação a essa ideia?
- O que aprendeu sobre o seu processo de resolução de problemas e tomada de decisões através deste exercício? Houve algum aspeto do processo que considerou particularmente desafiante ou esclarecedor? Se fosse repetir este exercício, o que faria de diferente e porquê?
- Como pode aplicar as competências e os conhecimentos adquiridos com este exercício em projetos ou decisões futuros?

Referências:

Varga-Atkins, T., Bunyan, N., Fewtrell, R., & McIsaac, J. (2011). The nominal group technique – a practical guide for facilitators. University of Liverpool. https://www.liverpool.ac.uk/media/livacuk/cll/eddev-files/iteach/pdf/guide_for_ELESIG_v1.pdf



Apêndice ferramenta 39: Processo do grupo focal nominal







Ferramenta 40. E se eu mudar de ideias?

Objetivo da ferramenta

LO4.1C. Investigar o impacto da mudança de mentalidade/perspetivas nas emoções, comportamentos, atitudes e escolhas para conceber reações alternativas a situações.

As reações emocionais e comportamentais dependem de interpretações específicas/particulares (pensamentos) de uma situação/evento crítico/ativador. Além disso, essas interpretações (pensamentos automáticos) são moldadas pelo nosso sistema de crenças. Usando essa interdependência/relação causal pensamento – emoção – comportamento, podemos praticar a flexibilidade cognitiva e a reestruturação para modular/alterar as reações emocionais e comportamentais.

Esta ferramenta ensina-lhe como se tornar cognitivamente flexível e melhorar as capacidades de regulação emocional e de controlo de impulsos. Estas capacidades ajudam a diminuir padrões de reação disfuncionais, reduzir o pensamento preconceituoso e prevenir reações estereotipadas e impulsivas.

Descrição de como usar a ferramenta

Passo 1: Lembre-se de uma situação em que se sentiu desconfortável ou agiu de forma inadequada. Use o modelo a seguir (Fig. 40.1) para rever essa situação.

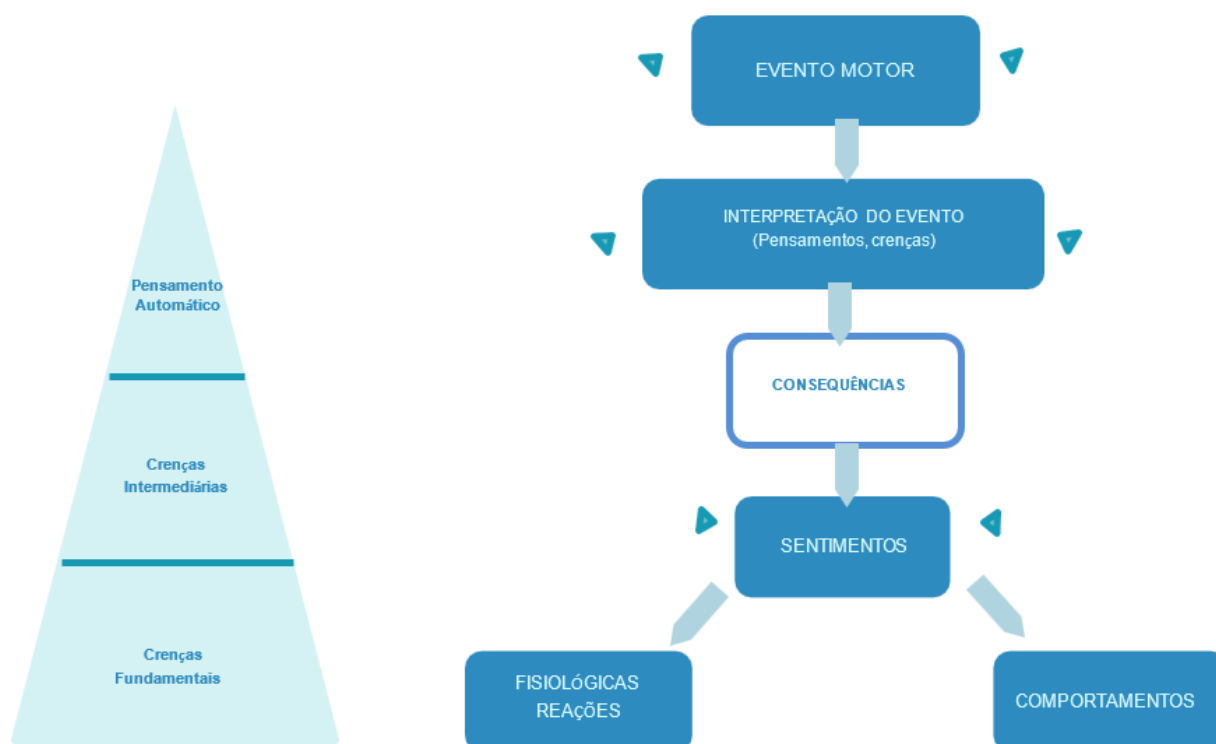


Figura 40.1: ABC cognitivo e a hierarquia do sistema de crenças



Passo 2: Concentre-se na primeira impressão/pensamentos/interpretações da situação e explore-os usando algumas das seguintes **perguntas de teste**:

- Qual é a prova/evidência que sustenta este pensamento? Qual é a prova/evidência contra este pensamento?
- Este pensamento é baseado em factos ou sentimentos?
- Será uma interpretação radical da situação, por exemplo, «*eu falho sempre*», quando a realidade é mais complexa?
- Poderia haver outras interpretações para esta situação? Que perspetivas diferentes poderiam existir?
- Poderia haver alguma interpretação errada das evidências? Fiz alguma suposição que poderia influenciar a minha interpretação?
- Todas as evidências foram consideradas ou apenas aquelas que apoiam a minha interpretação?
- Adotei essa crença/pensamento de outra pessoa? Essa fonte é confiável e digna de crédito, ou devo ser mais cauteloso ao aceitá-la?
- Esta interpretação é a explicação mais provável ou é o pior cenário possível?

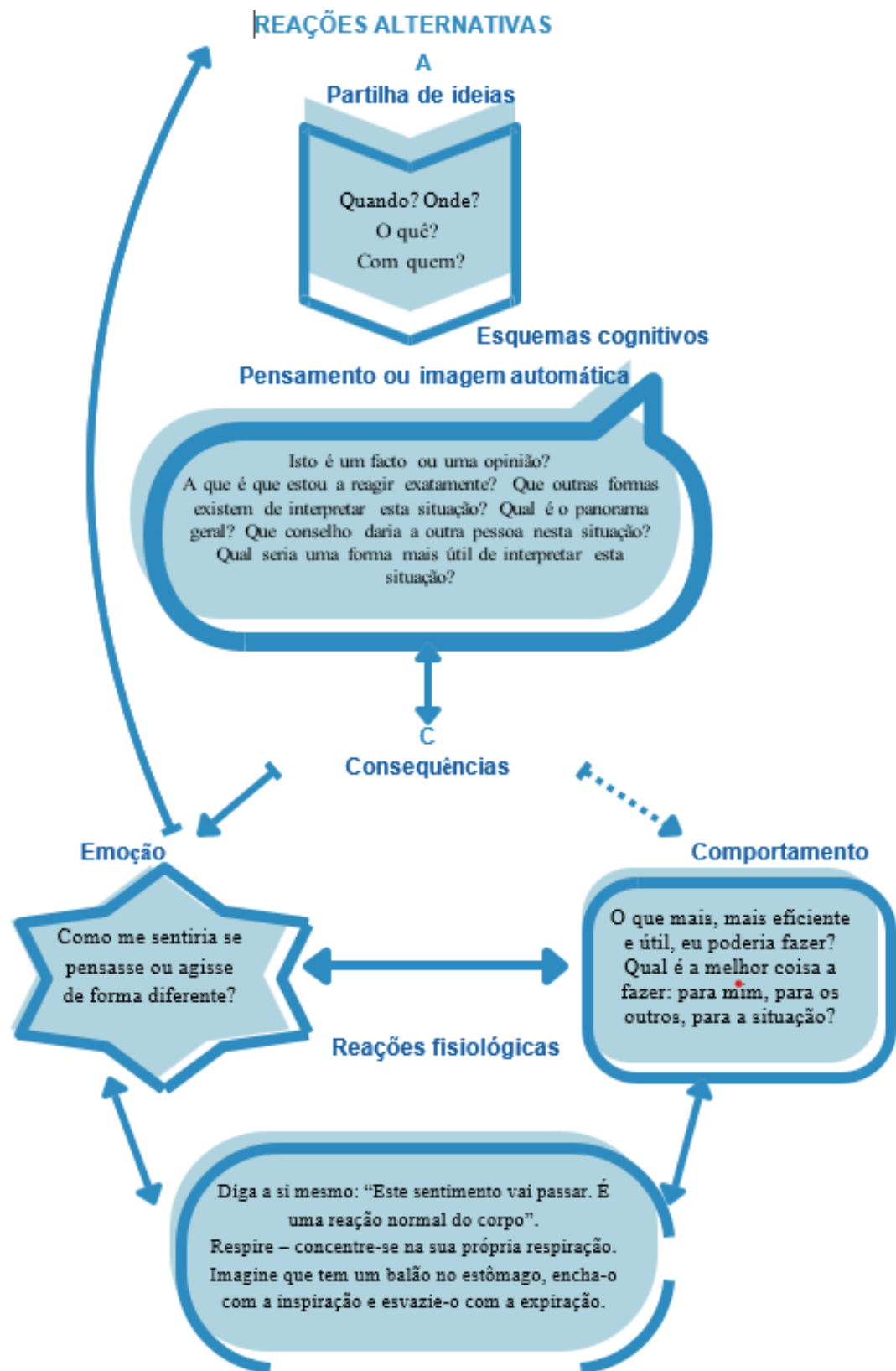
Passo 3: Rever a situação novamente. Use a Fig. 40.2 para a reformular. A interpretação inicial sofreu alguma modificação? Se sim, como essas novas interpretações afetam as suas reações emocionais e comportamentais?

Auto-reflexão

As suas emoções mudaram? Porquê? Como o seu comportamento foi afetado?



Figura 40.2: O processo de reestruturação cognitiva







Ferramenta 41. Relacionar-se e refletir: Como me comporto nos meus

Objetivo da ferramenta

LO4.2C. Articular princípios e métodos humanísticos e empáticos na interação com os outros para aprofundar a compreensão destes.

«Relacionar-se e refletir: como me apresento nas minhas relações?» é uma ferramenta de autoavaliação reflexiva para fortalecer a comunicação respeitosa, empática e autêntica nas relações profissionais.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Esta ferramenta convida-o a explorar e avaliar os seus hábitos de comunicação em três tipos de relações profissionais fundamentais:

- Professor e aluno;
- Professor e Encarregado de Educação (EE);
- Professor e colega(s).

Cada tipo de relação é explorado utilizando a mesma estrutura de reflexão.

Passo 1: Escolha o foco do seu relacionamento

Comece selecionando um dos seguintes tipos de relacionamento. Pode completar a reflexão para todos os três em momentos diferentes.

Passo 2: Rubrica de comunicação reflexiva (1: Nunca – 5: Sempre)

Estratégia de comunicação	ALUNO	EE	COLEGA
Ouçó ativamente sem interromper.			
Expresso-me de forma genuína e clara.			
Respondo com empatia, não apenas com soluções ou conselhos.			
Valido as emoções e as necessidades da outra pessoa.			
Evito linguagem crítica, desdenhosa ou diretiva.			
Respeito os limites e as diferenças de perspetiva.			
Faço um acompanhamento ou verifico quando necessário.			



Passo 3: Questões para reflexão

Reserve alguns minutos para responder às seguintes perguntas para cada um dos tipos de relacionamento que está a explorar:

- Quando me sinto mais presente e eficaz na comunicação?
- Que pontos fortes noto no meu estilo de comunicação?
- Que áreas são desafiadoras para mim? Porque isso acontece?
- Que passo posso dar para criar mais confiança nesta relação?

Passo 4: Plano de ação

Com base na sua reflexão, crie uma meta de comunicação curta para cada tipo de relação.
Exemplos:

- *«Vou tentar fazer mais perguntas abertas durante as reuniões com os encarregados de educação.»*
- *«Vou expressar o meu apreço com mais frequência aos meus colegas.»*
- *«Vou dar aos alunos mais tempo para terminarem as suas ideias antes de responderem.»*

Sugestões de utilização e adaptação

- Esta ferramenta pode ser utilizada em sessões de formação de professores, workshops ou *coaching* individual.
- Pode ser adaptada para uso com os encarregados de educação ou simplificada para reflexão dos alunos.
- Considere utilizar esta ferramenta regularmente para acompanhar a melhoria da comunicação ao longo do tempo.



Ferramenta 42. Mapa de postura

Objetivo da ferramenta

LO4.3C – Articular abordagens de construção de conexões adequadas a diferentes personalidades e diversos contextos sociais e culturais para reagir de forma flexível e sensível a diferentes circunstâncias e contextos.

Esta ferramenta orienta-o/a a criar um sistema interno flexível e baseado em valores que o/a ajuda a «ajustar a sua postura» — mental, emocional e relacional — em várias situações de relação interpessoal. A ferramenta apoia ainda, tanto a introspecção como a conexão adaptativa.

Descrição de como usar a ferramenta

Sugestão:

«Se eu tivesse uma ferramenta que pudesse levar para qualquer tipo de relacionamento — uma que apoiasse a minha autoconsciência, incentivasse a flexibilidade e me ajudasse a responder com presença em vez de resistência — como seria?»

Esta ferramenta convida-o a visualizar, nomear e incorporar a sua postura relacional — a postura interior que deseja adotar ao relacionar-se com outras pessoas em situações de diferença, tensão ou incerteza.

Passo 1: Identifique as suas posturas padrão. Reflita sobre situações em que se sente:

- Provocado/a ou resistente;
- Desligado ou incompreendido;
- Rígido ou excessivamente controlador.

Quais são as posturas internas típicas que adota nesses momentos? (por exemplo, defensor, agradável, retraído, consertador, controlador)

Anote-as como hábitos posturais.

Passo 2: Escolha a sua postura intencional Pergunte a si mesmo:

- Que tipo de postura relacional me ajuda a manter-me centrado e aberto?
- Que postura me permite manter com dignidade a mim e ao outro?



- Defina a sua postura âncora — uma palavra, metáfora ou gesto que expresse como deseja apresentar-se.

Exemplos:

- Ponte (aberta para ambos os lados)
- Árvore (enraizada, mas flexível)
- Espelho (refletindo sem absorver)
- Concha (protetora, mas não fechada)

Passo 3: Mapeie o movimento

Crie uma tabela como a seguinte para mapear a sua mudança de postura reativa/impulsiva para uma postura consciente:

Situação	Reação padrão	Nova postura	Prática de apoio
Os pais desafiam a minha autoridade	Defensiva	Árvore	Respirar + invocar a intenção partilhada
O aluno afasta-se emocionalmente	Corrigir	Ponte	Mantenha a curiosidade, não se precipite
O colega dá um <i>feedback</i> severo	Fechar-se	Espelho	Reflita primeiro, responda depois

Passo 4: Defina um lembrete

Crie um microlembrete para avaliar a sua postura relacional durante o dia:

- Um símbolo visual;
- Um gesto físico (por exemplo, mão no coração);
- Uma pergunta de autoavaliação: «*Que postura será mais adequada para este momento?*».

Sugestões para uso alternativo e adaptação

Esta ferramenta pode ser:

- Usada como uma verificação diária para regulação emocional e consciência relacional;
- Integrada em sessões de *coaching* ou comunicação em equipa;

Revisite o seu mapa de postura periodicamente para refinar e expandir a sua flexibilidade interna.



Ferramenta 43. Bússola da

Objetivo da ferramenta

LO5.1C. Gerir de forma natural e equilibrada as competências de autoconexão, autoexpressão e empatia para se conectar genuinamente com os outros.

Esta é uma ferramenta de autoavaliação e reflexão concebida para melhorar a comunicação não violenta e a cooperação em situações interculturais.

A ferramenta está estruturada em torno de quatro áreas-chave que ajudam a identificar pontos fortes e fracos nas suas interações. A ferramenta é utilizada após atividades cooperativas para desenvolver uma melhor comunicação e inclusão.

Descrição de como utilizar a ferramenta

A Bússola da Cooperação é uma adaptação da Ferramenta Teia de Aranha (uma ferramenta de autoavaliação e planeamento desenvolvida por Clare Feinstein e Claire O'Kane, posteriormente adaptada pela Save the Children). [Link da Ferramenta Teia de Aranha](#)

Utilize a Bússola da Cooperação após participar numa atividade cooperativa em que a comunicação intercultural desempenha um papel importante. Autoavalie o seu desempenho nas seguintes quatro áreas:

1. Comunicação eficaz (norte)
2. Escuta ativa (sul)
3. Gestão de conflitos (este)
4. Inclusão e empatia (oeste)

Avalie o seu desempenho numa escala de 1 a 5, refletindo sobre os seus pontos fortes e fracos. Em seguida, desenvolva estratégias para o desenvolvimento pessoal e partilhe as suas reflexões numa discussão em grupo.

Passo 1: Autoavaliação:

Após a atividade, reflita sobre a sua experiência, usando as quatro direções da bússola como guia para identificar pontos fortes pessoais e áreas que precisam ser melhoradas.

Avalie-se numa escala de 1 a 5, de **1 (precisa melhorar)** a **5 (excelente)** em cada área — Comunicação eficaz (norte), Escuta ativa (sul), Gestão de conflitos (leste) e Inclusão e empatia (oeste).

Passo 2. Elaboração de estratégias:



Desenvolva um breve plano de ação com estratégias para melhorar as suas áreas mais fracas em interações futuras:

1. Identifique a(s) sua(s) área(s) mais fraca(s);
2. Reflita sobre que comportamentos ou hábitos específicos precisam de ser melhorados.
3. Desenvolva três estratégias concretas para melhorar as suas áreas mais fracas.
4. Defina uma meta para implementar essas estratégias em interações futuras.

Passo 3: Reflexão e acompanhamento do progresso:

Após implementar as suas estratégias, reflita sobre o seu progresso. Reavalie periodicamente a sua pontuação na *Bússola da Cooperação* e anote as melhorias, desafios ou ajustes necessários.

Sugestões para adaptação a diferentes contextos

- **Para professores:** adapte a bússola para ambientes de sala de aula, para uma melhor comunicação entre alunos de diversas origens.
- **Em reuniões com encarregados de educação:** use a bússola como uma ferramenta para melhorar a comunicação e a empatia com pessoas de várias origens culturais.
- **Em equipas profissionais:** aplique o Compass em atividades corporativas ou multiculturais de formação de equipas para melhorar a colaboração e a resolução de conflitos.
- **Para diferentes grupos de estudantes:** personalize a bússola com base na idade ou nível de experiência dos estudantes. Para estudantes mais jovens, use uma linguagem mais simples ou discussões em grupo.

Auto-reflexão

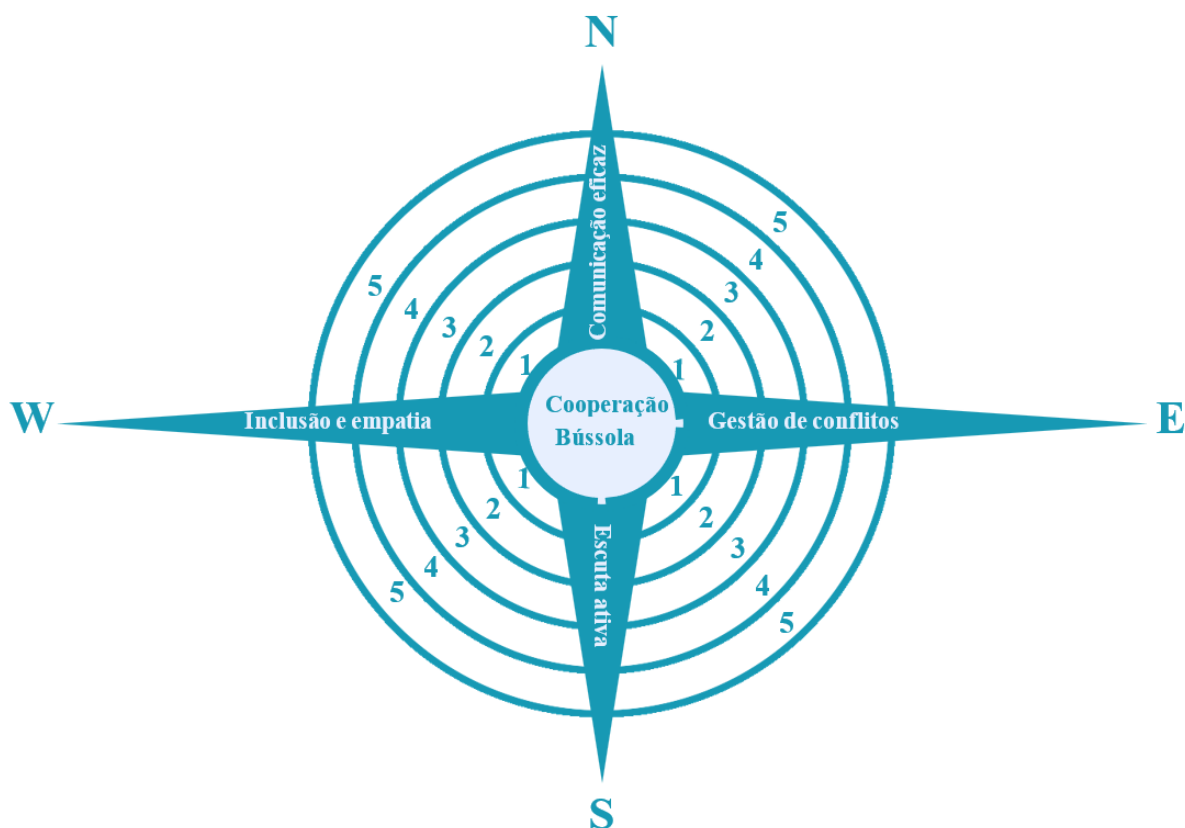
- Reflita sobre as suas estratégias de comunicação e resolução de conflitos.
- Como pode ouvir melhor e ter mais empatia com pessoas de diferentes culturas?
- Que medidas irá tomar para garantir a melhoria contínua na cooperação intercultural?
- Revisite a Bússola regularmente para avaliar o seu progresso e definir novas metas pessoais

Materiais/recursos necessários

- Modelo da Bússola da Cooperação [Ferramenta Spider Link da Web](#)



Anexo ferramenta 43: A bússola da cooperação



Norte – Comunicação eficaz:

Expresso as minhas ideias de forma clara e respeitosa, garantindo que a minha mensagem é compreendida?

Sul – Escuta ativa:

Oiço plenamente os outros, reconhecendo as suas perspectivas e fazendo com que se sintam ouvidos?

Este – Gestão de conflitos:

Como reajo em presença de desacordos? Procuro soluções construtivas em vez de agravar os conflitos?

Oeste – Inclusão e empatia:

Promovo um ambiente inclusivo em que vozes diversas se sentem valorizadas e respeitadas?





Ferramenta 44. A arte de questionar

Objetivo da ferramenta:

LO5.2C. Construir interação social usando capacidades de diálogo para contribuir para a resolução de problemas e conflitos.

Esta ferramenta visa melhorar a comunicação sustentável em contextos educativos, ajudando-o a desenvolver a sua capacidade de fazer perguntas significativas. O exercício ajuda os formandos a conduzir conversas de forma consciente, promovendo uma atmosfera aberta e apreciativa e utilizando técnicas eficazes de questionamento para facilitar a resolução de problemas. Ao aplicar diferentes tipos de perguntas, é possível reduzir mal-entendidos e obter *insights* mais profundos.

Descrição de como utilizar a ferramenta

Este exercício pode ser realizado a qualquer hora e em qualquer lugar. Consiste em três etapas, que podem ser concluídas individualmente ou em pequenos grupos.

Etapa 1: Autoobservação

- Lembre-se de uma conversa recente da sua rotina diária, como uma conversa com um aluno, colega ou encarregado de educação.
- Reflita: que tipo de perguntas fez? Eram perguntas abertas ou fechadas? As suas perguntas contribuíram para aprofundar a conversa ou encontrar uma solução?

Etapa 2: Aplicar técnicas de questionamento direcionado

Na sua próxima conversa, aplique conscientemente os seguintes tipos de perguntas:

1. Perguntas abertas

- As perguntas abertas incentivam a reflexão e permitem respostas detalhadas. Geralmente começam com «Como», «O quê» ou «Porquê».
- Exemplo: «O que mais gostou nesta tarefa?»
- Benefício: promovem um pensamento mais profundo e evitam respostas curtas como «sim» ou «não».



2. Perguntas esclarecedoras

- Estas perguntas ajudam a eliminar mal-entendidos e aprofundam a compreensão.
- Exemplo: «*Pode explicar isso com mais detalhes? O que exatamente quer dizer com...?*»
- Benefício: garantem que todos os participantes da conversa tenham a mesma compreensão sobre um tópico.

3. Perguntas hipotéticas

- Estas perguntas abrem novas perspectivas e incentivam o pensamento criativo.
- Exemplo: «*O que farias se não tivesses medo de cometer um erro?*»
- Benefício: apoiam as competências de resolução de problemas e ajudam a explorar possibilidades alternativas.

4. Perguntas de avaliação

- Estas perguntas ajudam a avaliar experiências subjetivas e acompanhar o progresso.
- Exemplo: «*Numa escala de 1 a 10, qual é o seu nível de confiança em relação a esta tarefa?*»
- Benefício: tornam as emoções e o progresso mais tangíveis e fornecem uma base para um apoio direcionado.

5. Perguntas reflexivas

- Estas perguntas incentivam o pensamento independente e o desenvolvimento pessoal.
- Exemplo: «*O que poderia fazer de diferente da próxima vez para obter um melhor resultado?*»
- Benefício: Promovem a responsabilidade pessoal e uma reflexão consciente sobre as experiências.

Passo 3: Reflexão e ajuste

- Após a conversa, faça anotações: que perguntas funcionaram bem? Houve alguma que atrapalhou o fluxo da conversa?
- Considere que tipos de perguntas gostaria de aplicar de forma mais deliberada em conversas futuras.



Autorreflexão – Desenvolvimento pessoal e melhoria:

- Que tipos de perguntas usa com mais frequência?
- Em que situações tem dificuldade em formular as perguntas certas?
- Como o seu estilo de conversação mudou com o questionamento consciente?
- Há algum tipo de pergunta que gostaria de usar com mais frequência no futuro?

Materiais/Recursos:

- Caderno ou documento digital para reflexão.
- 5 cartões com exemplos de frases para diferentes tipos de perguntas (apêndice ferramenta 44)



Anexo ferramenta 44: CINCO cartões com frases de exemplo para diferentes tipos de perguntas

Cartão 1: Perguntas abertas

«Como se sentiu nesta situação?» «O que acha desta solução?» «Por que escolheu esta abordagem?»

Cartão 2: Perguntas esclarecedoras

«Pode explicar isso por outras palavras?» «O que quer dizer exatamente com...?» «Entendi corretamente que...?»

Cartão 3: Perguntas hipotéticas

«O que faria se tivesse possibilidades ilimitadas?» «Como a situação mudaria se...?» «Qual seria uma solução alternativa?»

Cartão 4: Perguntas de escala

«Numa escala de 1 a 10, como se sente preparado?» «Quão confiante está nesta decisão, de 1 a 10?» «Como classificaria o seu progresso?»

Cartão 5: Perguntas reflexivas

«O que aprendeu com esta experiência?» «O que faria de diferente da próxima vez?» «Quais são as principais lições que tirou desta situação?»

Modelos de comunicação e técnicas de questionamento para leitura adicional (opcional, com a ajuda de investigação independente).



Ferramenta 45. Uma abordagem em três etapas para oferecer *feedback*

Objetivo da ferramenta

LO5.3C. Aplicar competências de comunicação não violenta e intercultural para melhorar a cooperação intercultural.

Descrição de como utilizar a ferramenta

A abordagem em três etapas para oferecer *feedback* ajuda-o em situações em que deseja oferecer *feedback* a outra pessoa. A abordagem em três etapas para oferecer *feedback* tem as suas raízes na Comunicação Não Violenta (CNV).

Primeiro, pode usar a ferramenta como um instrumento de reflexão: para analisar situações anteriores em que ofereceu *feedback*. Depois de usar a ferramenta como instrumento de reflexão algumas vezes, pode usá-la para o ajudar a oferecer *feedback* no seu ambiente profissional e pessoal.

Oferecer *feedback* é oferecer informações específicas a outras pessoas com a intenção de ajudá-las a crescer, melhorar ou avançar. Pode usar essa ferramenta em situações em que a sua intenção é contribuir para a aprendizagem e o desenvolvimento dos outros.

Um aspeto importante de oferecer *feedback* é que o outro tem a opção de receber o seu *feedback*. Como o foco está na aprendizagem e no desenvolvimento do outro, você sempre pergunta se a outra pessoa está disposta a receber, se gostaria do seu *feedback*. Se você quer que a outra pessoa ouça o *feedback*, é importante «conectar-se antes de corrigir» (Rosenberg).

Oferecer *feedback* nem sempre é fácil ou nem sempre tem o efeito que desejamos, porque podemos interpretá-lo como crítica ou porque nos faltam informações específicas para realmente crescer e aprender. A abordagem em três etapas para oferecer *feedback* ajuda-o a tentar oferecer *feedback* e recebê-lo da forma pretendida. A seguir, encontrará a explicação das três etapas.

Explicação da abordagem em três etapas para oferecer *feedback* Etapa 1:

- Por que quer dar *feedback*? Esclareça a sua intenção: Pode ser por um dos seguintes motivos ou por outro:
- Melhorar o entendimento mútuo: expressar claramente observações, sentimentos, necessidades e pedidos para garantir que ambas as partes compreendem as perspetivas uma da outra.



- Fortalecer as relações: construir confiança e *rappport* abordando as questões de uma forma que respeite os sentimentos e as necessidades de ambas as partes.
- Incentivar o desenvolvimento pessoal e coletivo: fornecer *insights* que ajudem os indivíduos a refletir sobre suas ações e fazer mudanças positivas.
- Promover empatia e compaixão: fomentar um ambiente onde os indivíduos se sintam ouvidos e compreendidos, reduzindo a postura defensiva e o conflito.

Ser claro sobre a intenção do seu *feedback* é essencial para que tenha um impacto positivo na outra pessoa e na sua relação com ela. Quando o *feedback* é dado com a intenção de inculcar ou manipular o outro, culpá-lo, descarregar frustrações pessoais, provar que está certo, etc., será menos eficaz e criará menos conexão. Pode até prejudicar a relação.

- Peça consentimento. Pergunte se a outra pessoa está interessada em receber o *feedback*.
- Preste atenção ao momento certo. Dê *feedback* imediatamente após o acontecimento, enquanto este ainda está fresco e presente.
- Garanta a privacidade. Dê o *feedback* num ambiente privado e individualmente apropriado.

Passo 2:

- O que aconteceu? Partilhe observações concretas, sem julgamentos pessoais: o que a outra pessoa disse e fez?
- Como isso o afeta? Partilhe os seus sentimentos: como o que aconteceu o afetou, quais são os efeitos?
- Como isso afeta o outro? Mostre empatia e compreensão, seja curioso em relação aos sentimentos do outro.
- Porque isso me afeta? Expresse as suas necessidades não atendidas no contexto da sua observação.
- Seguir em frente (feed forward). Peça sugestões sobre como avançar nessa questão. Se necessário, dê as suas próprias sugestões. Retribua e pergunte: o que acha disso, é algo com que se identifica, pode fazer algo com isso?

Passo 3:

- Acompanhamento e apoio. Acompanhe a implementação das ações acordadas e ofereça o *feedback* necessário.



Materiais/recursos necessários e preparação

Imprima a visualização da abordagem em três etapas e leve-a consigo na sua agenda ou pendure-a na sua sala de aula/escritório. A visualização ajuda-o a percorrer as etapas necessárias para proporcionar *feedback*.

Auto-reflexão

- De que forma a abordagem em três etapas para oferecer *feedback* o/a ajuda?
- A sua intenção é sempre clara?
- Que etapas são fáceis de aplicar? Que etapas são difíceis de aplicar?
- Qual é/são a(s) sua(s) necessidade(s) de aprendizagem? Qual é o seu objetivo futuro?
- Como pretende satisfazer as suas necessidades de aprendizagem? A que ações irá para atingir o seu objetivo?



Apêndice ferramenta 45: UMA ABORDAGEM EM 3 ETAPAS PARA OFERECER FEEDBACK - VISUALIZAÇÃO

