



Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme of
the European Union

 **fermata d'autobus**



Nuovo Comitato
II. NOBEL PER I DISABILI
ONLUS



Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583

DEEP ACTS

**Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence**

Deliverable D2.4

CURRÍCULO PARA O LABORATÓRIO PILOTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

**Atividade para estruturar a intervenção
terapêutica baseada na educação emocional com
mulheres vítimas de violência de gênero**

Realizado por:

Samuel Chaves Diaz, María del Mar Garcia Candau, Irene Rodríguez Garcia.

Equipa de Investigação:

Giulia Botti, Eugenio Criscuolo, María del Mar Garcia Candau, Vera Alexandra Gomes Pereira, Giulia Martini, Irene Rodríguez Garcia.

Mairena del Aljarafe, 31 de dezembro de 2020

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*

RESUMO

INTRODUÇÃO	1
1 - A ESTRUTURA E O SEU FUNCIONAMENTO	1
2 - A ORGANIZAÇÃO DO GRUPO PILOTO	2
3 - O CONTEÚDO	2
4 - A METODOLOGIA.....	9
5 - OS MATERIAIS	9

INTRODUÇÃO

No Work Package 2, “Emotional Education Pathways”, desenvolveremos um Currículo no qual especificamos as atividades e orientações de aplicação num curso específico ou curso piloto.

Neste documento apresentamos, juntamente com a relação de atividades a realizar, a estrutura, organização e planeamento de tais atividades, incluindo a definição de objetivos de aprendizagem, conteúdos, métodos e materiais pedagógicos.

A estrutura deste documento destina-se a responder às indicações dadas pelo Cedefop - Centro Europeu para o Desenvolvimento da Formação Profissional, que é o centro de referência da União Europeia para o ensino e formação profissional. Este centro fornece informação e análise sobre sistemas, políticas, investigação e práticas relacionadas com o ensino e formação profissionais.

Importa referir *à priori* que, para sintetizar a informação deste documento, decidimos apresentar o currículo para o curso piloto DEEP ACTS numa tabela. Esperamos que aqueles que pretendem utilizar a nossa proposta possam compreendê-la melhor, para adaptá-la ao seu contexto e propósitos.

1 - A ESTRUTURA E O SEU FUNCIONAMENTO

Abaixo especificamos os requisitos estruturais básicos para a realização do *workshop* piloto de Educação Emocional com as mulheres. Dadas as restrições estabelecidas devido à pandemia COVID-19, a descrição e o funcionamento da oficina serão modificados devido ao estado de emergência sanitária.

Espaço

Na organização do *workshop* é importante ter um espaço adequado para a realização do mesmo. Idealmente, o espaço para a realização da oficina piloto terá condições físicas que ajudarão a gerar um espaço de calma e segurança, como boa luz natural e temperatura agradável.

Uma vez que a nossa intervenção incluirá uma parte importante de movimento do corporal, será necessário um espaço amplo, livre de mobiliário, no qual podemos mover-nos sem obstáculos.

Neste seguimento teríamos tapetes, almofadas e cobertores, onde nos poderíamos sentar, para formar círculos, em que todas as pessoas pudessem encontrar-se numa disposição que favoreça a sua pertença ao grupo. Contaríamos também com um pequeno carrinho, para armazenar tudo o necessário, de forma a poder servir um pequeno lanche, no intervalo de descanso, em cada sessão.

Para além do espaço para trabalhar com mulheres, prevemos também permitir uma sala onde as filhas e os filhos das mulheres do nosso grupo de trabalho possam estar com monitores de tempos livres. A ideia desta proposta é facilitar a continuação da presença das mulheres no *workshop*.

Número de mulheres

Propomos o número de 15 participantes. No entanto, as medidas de segurança da COVID-19 levam-nos a garantir uma distância mínima de 1 metro entre as

peças, pelo que, dependendo do espaço de que dispomos, o número de mulheres será alterado. Neste espaço, será implementado o cumprimento das normas sanitárias (utilização de máscara, medição da temperatura corporal e utilização de gel hidroalcoólico).

2 - A ORGANIZAÇÃO DO GRUPO PILOTO

Nesta secção definimos a organização do *workshop* para a intervenção com o grupo de mulheres.

No entanto, esta organização inicial pode ser modificada nos aspetos que durante o *workshop* pareçam mais convenientes para nós, com base na experiência.

Duração: 5 meses

Frequência: Uma sessão semanal de 2 horas

Cada sessão terá a seguinte estrutura:

- Círculo inicial de boas-vindas e aquecimento (30 min).
É um momento em que os participantes poderão partilhar como estão e como foi a sessão anterior e o seu percurso ao longo da semana.
- Psicoeducação (Autocuidado) (30 min).
- Sessão de biodanza (60 min).

3 - O CONTEÚDO

Atividades na primeira hora de sessão:

- Círculos de participação grupal (cujo objetivo é partilhar experiência pessoal e criar um grupo de apoio);
- Apresentações orais sobre a importância do autocuidado, o conhecimento do meu mundo emocional, a sensibilização e a importância de assumir a minha responsabilidade no que me acontece;
- Dinâmicas para saber como cuidar de mim (lista do que cuido em mim e do que não tomo conta em mim). Aqui incluiremos ações e pensamentos. Reflexão sobre padrões de autocuidado: onde aprendi a cuidar de mim assim? Teste de autocuidado (objetivo: conhecer/avaliar o meu modelo atual de autocuidado);
- Conhecer o nosso sistema nervoso: Elaboração do mapa autónomo pessoal (ganhar capacidade de autogestão do estado psicoemocional);
- Local de calma: conectar-se com um lugar real ou imaginário que seja uma fonte de tranquilidade e calma para a pessoa. Ligação com sensações ao recriar este cenário. Desenhe. Abraço da borboleta;
- Técnica de coerência cardíaca: explicação e prática;
- Desenvolvimento do genograma de cada utilizador (a importância de conhecer o nosso sistema familiar do respeito e da gratidão).

Atividades do sistema de integração biodanza:

Nas primeiras aulas, a sessão focar-se-á em conectar-se com a alegria de viver,

CURRÍCULO PARA O LABORATÓRIO PILOTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

voltar ao corpo e sentir-se vivo através do movimento do corpo, ritmo, fluidez e jogos.

1. FASE INICIAL

Integração motora (objetivos: potencial de vida, dissolver tensões, integração grupal. Pretende-se que as participantes conectem com a capacidade de se sentirem vivas, mais relaxadas, respirarem melhor e com sentimentos internos de bem-estar)

- Caminha-se ao ritmo da música
- Círculos.
- Sincronização melódica
- Sincronização rítmica
- Desaceleração: é importante saber descansar e abrandar o movimento para cuidarmos e atendermos às nossas necessidades. Potencia-se através deste abrandamento, a reparação das diferentes estruturas orgânicas.

Jogos:

- Dança com *stop*: caminhar dançando e parar o movimento quando a música pára. Variantes: parar, criando uma forma expressiva, parar frente a uma colega, criando uma forma expressiva (Filá, Chico César).
- Circo: fazer mimica de personagens do circo. (Bourbon Street Parade, Hooked on Dixie).
- Banda de música (Let's twist again, Chubby Checker)
- Siga o líder: as pessoas dançam em linha seguindo a dança da pessoa que lidera a linha. O facilitador marcará a mudança de líder. (Makulelê, Nazaré Pereira).
- Brinquedo de Corda de Marioneta: Em pares, uma pessoa transforma o companheiro numa marioneta que seguirá as instruções do seu criador. (O macaquinho de pilba, Paulinho Boca de Cantor).
- Peixes e animais marinhos: executar movimentos de animais marinhos (Peixinhos do mar).

Fluidez:

- Eutonía
- Fluidez com bola de energia (individualmente, a pares ou em grupo).

2. FASE MÉDIA

Integração afetiva-motora

- Jogos de vitalidade: Visam o desenvolvimento motor através de exercícios com um objetivo específico de aprendizagem (agilidade, controlo de velocidade, coordenação, elasticidade, extensão, fluidez, impulso, ritmo, salto, volta), na linha do desenvolvimento de uma maior integração do movimento e, portanto, da pessoa.
- Exercícios de dissolução de tensões crónicas: movimentos segmentais (pescoço, ombros, braços no peito, mãos e cintura), respiração abdominal e respiração dançante.
- Gestos expressivos: ajudar ao desenvolvimento da dimensão afetiva pessoal e grupal. Na medida em que o grupo se encontre mais coeso e com maior predisposição para a expressão, podem ser introduzidos gestos expressivos para um maior contacto e intimidade entre as participantes do grupo. Estes gestos fomentam experiências de ligação que, por sua vez, são geradoras de

expressões genuínas de contacto humano e intimidade, culminando em abraços e carícias. Uma das dinâmicas para o desenvolvimento desta capacidade estabeleceria que metade do grupo estivesse de braços esticados e de mãos abertas, numa atitude de receptividade, enquanto a outra metade assume a posição de oferta. A música evocará a ligação com a qualidade de dar e receber.

3. FASE AVANÇADA

Integração expressiva-existencial.

Posições geradoras: intimidade, empoderamento, coragem, infinito, proteger a vida e dar-se.

- Posição geradora de Intimidade: encontro e ligação consigo mesma. Procura e vivência do nosso centro/eixo. Metello
- Posição geradora de coragem: vivência do sentido de valor de uma criatura que faz parte do universo. Titles, Vangelis.
- Posição geradora para proteger a vida: ligação com a capacidade de cuidar, conservar e proteger a vida tal como esta se apresenta. Imagine, John Lennon. Photographs.
- Posição geradora de Dar e Receber: desenvolvem sentimentos essenciais para que se dê o fluxo afetivo na convivência. A experiência destas posições ajuda a gerar relações sociais equilibradas e prazerosas.
- Trabalhos primários: semear, cavar, atirar, atirar, colher, recolher... são todos gestos naturais. As danças que atualizam estes gestos orgânicos estimulam a sincronização e o tom grupal, uma vez que se referem a atividades arcaicas de trabalho.
- Limites: é fundamental o desenvolvimento da capacidade de ouvir as nossas necessidades, bem como informar as outras pessoas das mesmas. Assim, através deste movimento é possível aprender a interromper qualquer tipo de contacto ou abordagem que seja desagradável ou invasivo para a pessoa. Trabalhamos a capacidade de comunicar o desejo de aproximação, de escutar o limite da outra pessoa, informar o próprio limite...

Dança da oposição harmónica: duas pessoas cara a cara juntam palmas das mãos e conectam-se através do olhar. O objetivo é estabelecer um diálogo para definir um limite e ouvir o limite da outra pessoa. Não é competição. Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui.

Estabelecer limites de afetividade: duas pessoas à distância regulam a distância de aproximação através da exibição das palmas das mãos. Depois trocam de papéis. Vazante, Nando Cordel.

Abaixo apresentamos o currículo numa tabela de dupla entrada com o objetivo de sintetizar a informação.

CURRÍCULO PARA O LABORATÓRIO PILOTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

ATIVIDADES NA PRIMEIRA HORA DE SESSÃO			
OBJ. GENERAL	OBJ. ESPECÍFICO	ATIVIDADE	COMENTÁRIOS
Criar grupo de apoio	Partilhar experiências pessoais	Círculos de participação grupal	Trata-se de criar um espaço de acolhimento livre de julgamentos.
Fornecer recursos psico-educativos	Tomar consciência da importância do autocuidado	Dinâmicas para saber como eu me cuido	Lista do que toma conta de mim e do que não toma conta de mim. Aqui incluiremos ações e pensamentos. Reflexão sobre padrões de autocuidado: onde aprendi a cuidar de mim assim? Teste de autocuidado (objetivo: conhecer/avaliar o meu modelo atual de autocuidado)
	Conhecer o seu mundo emocional	Exposições orais	
	Assumir a responsabilidade pelo que me acontece	Exposições orais	
Aprendizagem da gestão emocional	Conhecer o meu sistema nervoso	Elaboração do mapa autónomo pessoal	
	Conectar com a tranquilidade	Local de calma	Conectar com um lugar real ou imaginário que seja uma fonte de tranquilidade e calma para a pessoa. Conexão com as sensações ao recriar este cenário. Desenhe. Abraço da borboleta
	Trabalhar a coerência cardíaca	Explicação e prática	

ATIVIDADES DO SISTEMA DE INTEGRAÇÃO DA BIODANZA			
OBJ. GENERAL	OBJ. ESPECÍFICO	ATIVIDADE	COMENTÁRIOS
Conectar com o corpo	Conectar com a alegria de viver	Movimento corporal, ritmo, fluidez e jogos.	
	Sentir-se viva através do movimento do corpo		

ATIVIDADES DO SISTEMA DE INTEGRAÇÃO DA BIODANZA				
OBJ. GENERAL	OBJ. ESPECÍFICO	ATIVIDADE	COMENTÁRIOS	
Adquirir a integração motora	Aumentar o potencial de vida	Caminhar ao ritmo da música		
		Círculos		
		Sincronização melódica		
		Sincronização rítmica		
		Desaceleração	É importante saber descansar e desacelerar o movimento para cuidarmos e atendermos às nossas necessidades. Potencia-se através desta desaceleração a reparação das diferentes estruturas orgânicas.	
	Dissolver certas tensões	Caminhar ao ritmo da música		
		Círculos		
		Sincronização melódica		
		Sincronização rítmica		
		Desaceleração	É importante saber descansar e desacelerar o movimento para cuidarmos e atendermos às nossas necessidades. Potencia-se através desta desaceleração a reparação das diferentes estruturas orgânicas.	
	Alcançar a integração grupal	Caminhar ao ritmo da música		
		Círculos		
		Sincronização melódica		
		Sincronização rítmica		
		Desaceleração	É importante saber descansar e desacelerar o movimento para cuidarmos e atendermos às nossas necessidades. Potencia-se através desta desaceleração a reparação das diferentes estruturas orgânicas.	
	Conectar com sensações internas de bem-estar		Caminhar ao ritmo da música	
			Círculos	

CURRÍCULO PARA O LABORATÓRIO PILOTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

		Sincronização melódica		
		Sincronização rítmica		
		Desaceleração		
		Relaxamentos e respirações		
	Conectar através do jogo e do prazer	Dança com stop	Caminhar dançando e parar o movimento quando a música termina. Variantes: parar, criando uma forma expressiva, parar na frente da colega, criando uma forma expressiva (Filá, Chico César).	
		Circo	Imitar personagens de circo. (Bourbon Street Parade, Hooked on Dixie).	
		Música	Let's twist again, Chubby Checker	
		Seguir a líder	As pessoas dançam em linha seguindo a dança da pessoa que lidera a linha. O facilitador marcará a mudança de líder. (Makulelê, Nazaré Pereira).	
		Brinquedo de corda marioneta	Em pares, uma pessoa transforma o companheiro numa marioneta que seguirá as instruções da sua criadora. (O macaquinho de pilba, Paulinho Boca de Cantor).	
		Peixes e animais marinhos	Realizar movimentos de animais marinhos (Peixinhos do mar).	
Vincular com a fluidez	Eutonía			
	Fluidez com bola de energia	Individualmente, a pares ou em grupo		
Alcançar a integração afetiva-motora	Melhorar a coordenação motora	Jogos de vitalidade	Trabalhar a agilidade, o controlo de velocidade, a coordenação, a elasticidade, extensão, fluidez, impulso, o ritmo, o salto e a rotação.	
	Dissolver tensões crónicas	Movimentos segmentais	Pescoço, ombros, peito-braços, mãos e cintura	
		Respiração abdominal		
		Respiração dançante		
	Desenvolvimento da dimensão afetiva pessoal e grupal	Gestos expressivos	Na medida em que o grupo vai ficando mais coeso e com maior predisposição para a expressão, podem ser introduzidos gestos expressivos para um maior contacto e intimidade entre as participantes do grupo. Estes gestos fomentam experiências de ligação que, por sua vez, são geradoras de expressões genuínas de contacto humano e intimidade, culminando em abraços e carícias	
		Dar e receber	Metade do grupo está com os braços esticados e as mãos abertas com recetividade, e a outra metade na posição de oferta. Depois invertem-se as posições.	

DEEP ACTS PROJECT

Atingir uma integração expressiva-existencial	Encontrar-se e conectar-se consigo mesma	Posição geradora de intimidade	Metello, Ennio Morricone
	Procurar e vivenciar o próprio eixo		
	Sentir o valor de si mesma como uma criatura do universo	Posição geradora de valor	Titles, Vangelis
	Conectar com a capacidade de cuidar, conservar e proteger a vida tal como esta se apresenta	Posição geradora para proteger a vida	Imagine, John Lennon. Fotografias, Nana Mouskouri
	Desenvolver sentimentos essenciais para que se dê o fluxo afetivo na convivência	Posição geradora de Dar e receber	A experiência destas posições ajuda a criar relações sociais equilibradas e prazerosas.
	Estimular a sincronização e o tom grupal	Trabalhos primários	Semear, cavar, jogar, jogar, colher, recolher... são todos gestos naturais. As danças que atualizam estes gestos orgânicos estimulam a sincronização e o tom grupal, uma vez que se referem a atividades arcaicas de trabalho.
	Desenvolver a capacidade de conhecer e expressar os nossos limites e os dos outros	Movimentos de limites	É essencial o desenvolvimento da capacidade de escutarmos as nossas necessidades, bem como informar as outras pessoas das mesmas. Assim, através deste movimento é possível aprender a interromper qualquer tipo de contacto ou abordagem que seja desagradável ou invasiva para a pessoa. Trabalhamos a capacidade de comunicar o desejo de aproximação, escutar o limite da outra pessoa, informar o próprio limite...
		Dança de oposição harmónica	Duas pessoas frente a frente juntam as palmas das mãos e conectam-se através do olhar (Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui).
		Estabelecer limites de afetividade	Duas pessoas à distância regulam a distância de aproximação mostrando as palmas das mãos. Depois mudam de papéis. (Vazante, Nando Cordel).

4 - A METODOLOGIA

O nosso modelo de intervenção com as mulheres baseia-se num formato bifásico. Por um lado, haverá um primeiro tempo em cada sessão, em que a palavra tem lugar. Nesta parte da sessão, acolhe-se sem julgamento o que cada mulher quiser expressar nesse dia sobre o seu estado psicocorporeal. A ideia é que elas possam conhecer-se a si próprias e umas às outras, para também irem criando um espaço de segurança grupal. Nesta parte terá também lugar a exposição e elaboração dos aspetos psicoeducativos que consideramos importantes, tais como o autocuidado e os recursos de estabilização emocional que foram discriminados no ficheiro D2.3.

Numa segunda parte de cada reunião semanal facilitar-se-á uma sessão de biodanza, na qual os aspetos a desenvolver serão os detalhados no ficheiro D2.3.

Na mudança da primeira para a segunda haverá um espaço aberto onde será feita uma pausa para fazer um lanche e facilitar a comunicação entre as mulheres, a partir de um lugar mais informal.

5 – OS MATERIAIS

Os materiais necessários para as sessões de laboratório-piloto de educação emocional e biodanza são os seguintes (para um número estimado de 15 mulheres participantes).

- Para as medidas de segurança Covid-19;
 - um desinfetante de superfícies;
 - um desinfetante de mãos;
 - um termómetro;
 - uma caixa de luvas;
 - uma caixa de máscaras;
- 15 conjuntos de lápis coloridos para desenhar;
- Folhas A4 brancas;
- Cartolinas coloridas;
- 15 tesouras;
- 15 latas de cola;
- 15 borrachas;
- 15 afiadores;
- "Têmperas"
- Revistas de diferentes géneros como material universitário
 - 1 Computador;
 - 1 Impressora;
 - Um altifalante.