

CONGRESSO

# “A BOA EDUCAÇÃO NA ESCOLA: PERSPETIVAS, PRÁTICAS E DESAFIOS”

8 A 13 JANEIRO 2024

EIXO TEMÁTICO  
SAÚDE E BEM-ESTAR

## UMA VISITA AO MUSEU DAS EMOÇÕES: EXPLORAR E DESENVOLVER A LITERACIA EMOCIONAL

Ana Patrícia Almeida  
Patrícia Pacheco  
Paulo Sérgio de Oliveira  
Andreia Martins

MUSEU  
DAS  
EMOÇÕES

# ENQUADRAMENTO E FUNDAMENTAÇÃO

A aprendizagem das competências sociais e emocionais:

- Influencia o bem-estar;
- Ajuda a lidar com tarefas e desafios do quotidiano;
- Constitui um recurso para a resolução de conflitos;
- Favorece a gestão das relações interpessoais;
- Permite compreender e gerir as emoções.



# NO CONTEXTO ESCOLAR - DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS NESTA ÁREA PARA:

- Prevenir de problemas de comportamento e de risco;
- Incentivar comportamentos saudáveis;
- Promover o bem-estar subjetivo das crianças e a satisfação na relação com os outros na escola;
- Adquirir competências que ajudam na auto-regulação e relações positivas;
- Refletir sobre a sua experiência emocional na sala de aula.



O Desenvolvimento das competências “Pessoais, Sociais e Aprender a Aprender”, em diferentes contextos de aprendizagem.

A Educação do Desenvolvimento Pessoal como forma de potencializar e atenuar as desigualdades sociais, dando recursos a todos os cidadãos para analisarem o mundo e atuarem de forma crítica.

A consciência das nossas emoções, pensamentos e valores desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, permitindo aos indivíduos serem mais abertos à aprendizagem e à mudança.



# A ASSOCIAÇÃO MUSEU DAS EMOÇÕES

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

PNPSE

AEFGA E  
AMORAMA

MME  
MALA MUSEU DAS  
EMOÇÕES

**2022 / 2023**

32 TURMAS E 815 ALUNOS DO 3º AO 10º ANO  
35 UTENTES DOS 18 AOS 54 ANOS

**2021 / 2022**

29 TURMAS E 650 ALUNOS DO 3º AO 9º ANO

PROJETOS PARA A  
LITERACIA  
EMOCIONAL

2 DEZEMBRO 2020

# ROTEIRO DE DINÂMICAS PARA AS EMOÇÕES

MME

## SEL

SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

AS COMPETÊNCIAS SOCIO-EMOCIONAIS AO SERVIÇO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO E DA LITERACIA EMOCIONAL.

WWW.EMOCOES.PT

<b>AR</b> AUTO REGULAÇÃO AUTO CONTROLO AUTO EFICÁCIA AUTO GESTÃO	<b>AC</b> AUTO CONSCIÊNCIA AUTO ESTIMA AUTO CONFIANÇA AUTO CONHECIMENTO	<b>TDR</b> TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL ASSERTIVIDADE AVALIAÇÃO DE ESCOLHAS RESILIÊNCIA
<b>CR</b> COMPETÊNCIAS RELACIONAIS ACEITAÇÃO EMPATIA PERTENÇA	<b>CS</b> CONSCIÊNCIA SOCIAL TOMADA DE PERSPETIVAS CONHECIMENTO DO OUTRO E DO GRUPO ALTRUISMO	<b>MUSEU DAS EMOÇÕES</b>

MME

## RDE'S

ROTEIRO DE DINÂMICAS PARA AS EMOÇÕES

UM CAMINHO DE SUGESTÕES DINÂMICAS DE DESENVOLVIMENTO DA LITERACIA EMOCIONAL

WWW.EMOCOES.PT

<b>AC</b> AUTOCONSCIÊNCIA	<b>JOGO</b> “(DES)CONSTRÓI” AUTOESTIMA AUTOCONFIANÇA AUTOCONHECIMENTO
------------------------------	---

### OBJETIVOS

- IDENTIFICAR E CONHECER AS EMOÇÕES ATRAVÉS DE UM ESTÍMULO VISUAL.
- PROMOVER O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DA PERSPETIVA DO OUTRO.
- EXPLORAR O FOCO E ESCUTA PARA PROMOVER O AUTOCONHECIMENTO..

### ESTRATÉGIA

**MATERIAL**  
IMAGENS, PROJETOR.

**BREVE DESCRIÇÃO**  
O MEDIADOR INFORMA O GRUPO QUE IRÁ PROJETER UMA PARTE DE UMA IMAGEM. CADA ELEMENTO IDENTIFICA O QUE PODE SER A IMAGEM E ANALISA AS EMOÇÕES QUE SURGEM. APÓS A PARTILHA DO QUE É IDENTIFICADO, O MEDIADOR PROJETA A IMAGEM NA TOTALIDADE E PROMOVE-SE A DISCUSSÃO A PARTIR DE QUESTÕES COMO: "O QUE É?", "O QUE PARECIA SER?", "O QUE SENTEM E SENTIRAM?". INTRODUZ-SE A EXPRESSÃO "NEM TUDO O QUE PARECE É".

**REFLEXÃO**  
A PARTIR DO DEBATE DE IDEIAS, É CRIADO UM QUADRO DE PENSAMENTOS QUE ILUSTRA O "CONCEITO" ENVOLVIDO "ILUSÃO PRE CONCEBIDA" (IPC), QUE CRIAMOS EM NÓS MESMOS. ESTE É INFLUENCIADO/MANIPULADO POR FATORES EXTERNOS COMO, CRENÇAS, IDEOLOGIAS, VALORES, ...

DESAFIOS POY

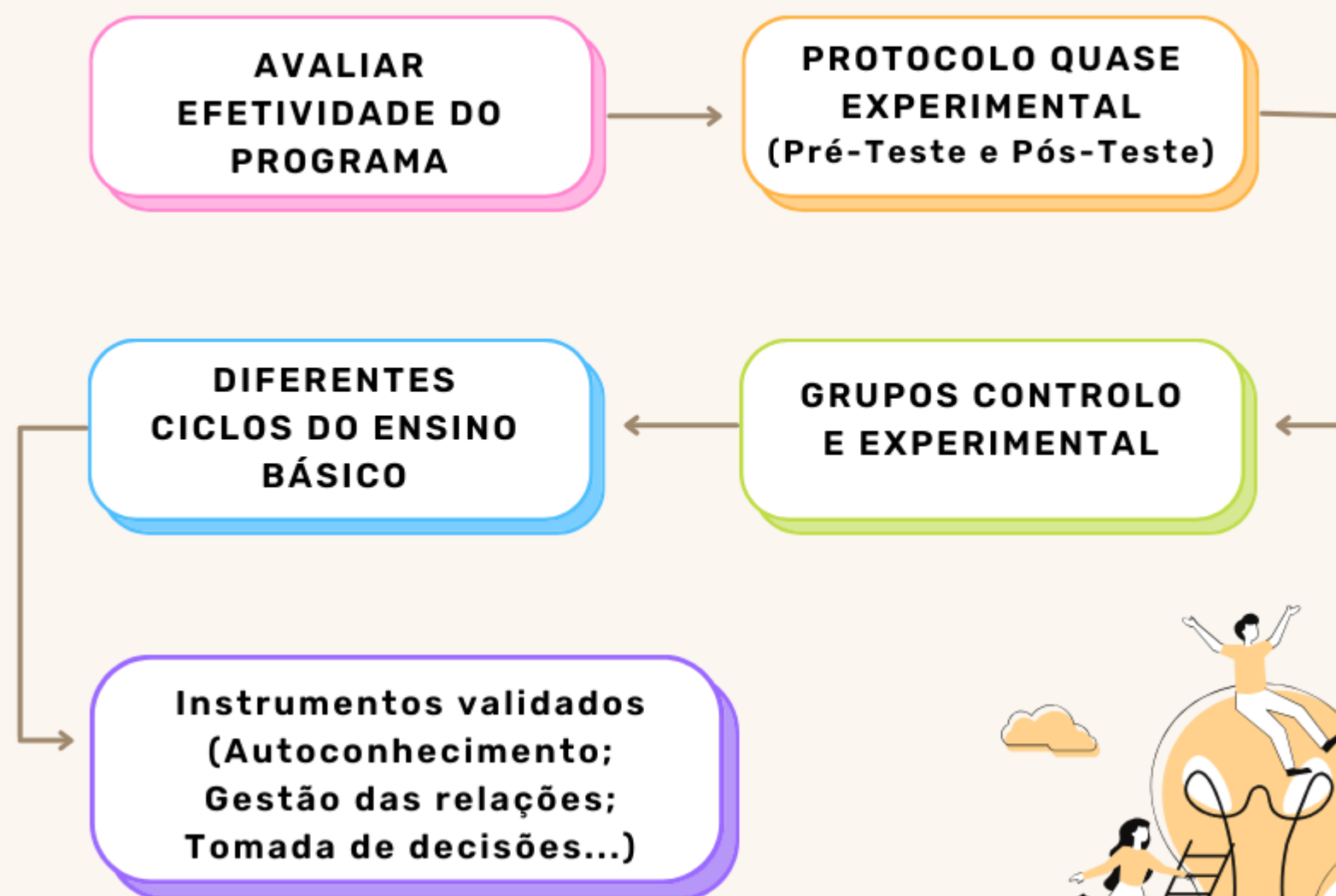
JOGOS CA - CORAJOSOS E AUDAZES

ENAMORAMENTO DE ESTÓRIAS

ASE'S

# Passos Futuros

Desenho de um protocolo de investigação que permita aferir a **efetividade** do programa desenvolvido pelo **Museu das Emoções** e a importância do desenvolvimento das competências sociais e emocionais juntos de crianças e jovens



(Santos, Santos, Franco e Silva, 2020)

