



Fundación "la Caixa"

BEM
QUERO

Relatório de Avaliação

Susana Henriques, Março, 2024

Índice Geral

Sumário executivo	3
Introdução	5
Plano de avaliação e métodos	6
Apresentação de resultados	8
Sobre a capacitação dos profissionais	8
Sobre as competências das crianças	10
Reflexão final	17
Referências bibliográficas	19

Índice de quadros e figuras

Quadro 1 – Plano de avaliação de resultados	7
Figura 2 – Conteúdo das ações de prevenção	9
Figura 3 – A prevenção deve ser feita através de...	9
Figura 4 - Consigo dizer coisas boas sobre outras pessoas	10
Figura 5 – Quando em elogiam sinto-me...	11
Figura 6 – Emoções representadas	12
Figura 7 – Emoções já sentidas	12
Figura 8 – Sentir predominantes nos últimos dias	12
Figura 9 – Quando me sinto zangado/a...	13
Figura 10 – O que mais ajuda quando me sinto zangado...	14
Figura 11 – Os amigos estão sempre de acordo	15
Figura 12 – Já disse ‘não’ a um amigo	15
Figura 13 - Registo da observação de comportamentos das crianças	16

Índice de Anexos

Anexo I – Pré-teste (Profissionais)
Anexo II – Pós-teste (Profissionais)
Anexo III – Pré-teste (Crianças)
Anexo IV – Pós-teste (Crianças)
Anexo V – Grelha de observação





Sumário executivo

Bem Me Quero é um programa de prevenção universal desenvolvido em CATL – Centros de Tempos Livres de Ponta Delgada e Ribeira Grande, com crianças entre os 6 e os 10 anos. O objetivo é o de contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através da promoção de competências socio emocionais das crianças que frequentam o CATL envolvidos no ano letivo de 2022/2023.

O programa teve uma primeira fase de capacitação dos profissionais que atuam nos CATL diretamente com as crianças. Frequentaram a ação de capacitação 21 profissionais a quem foi aplicado um pré e um pós teste no sentido de aferir o aumento dos conhecimentos sobre intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Os resultados evidenciam que estes profissionais tiveram aqui o primeiro contacto com um programa de prevenção e a primeira ação de capacitação sobre prevenção. No final evidenciaram: conhecer e diferenciar diferentes tipos de prevenção; reconhecer a importância do desenvolvimento de competências socio emocionais em prevenção; e aumentar a capacidade de identificar diferentes emoções.

A segunda fase do programa *Bem Me Quero* envolveu 21 CATL e 257 crianças. No sentido de aferir o aumento do conhecimento e a promoção de comportamentos adequados foi realizado um pré e pós teste às crianças envolvidas, focado nos grandes temas abordados no programa, donde se destacam os principais resultados:

- Autoestima: as crianças revelaram saber elogiar e aceitar o elogio, tendo os valores melhorado. O aumento foi mais expressivo no segundo indicador, o que expressa uma melhoria da autoestima dentro de níveis ajustados para a idade dos participantes.
- Identificação e diferenciação emocional – raiva, alegria, tristeza, medo. As crianças conseguiram identificar cada uma das emoções. No final do programa, a forma de lidar





com estas teve melhorias significativas que foram corroboradas pelas observações registadas pelas/os profissionais dos CATL.

- Amizade: as crianças participantes no programa têm amigos, respeitam a diversidade de opiniões e posições. Todos estes resultados registaram melhorias entre o início e o final da aplicação do programa.
- Assertividade: evidenciada na capacidade de expressarem discordância numa interação de amizade.

4

Em síntese, há uma evolução positiva e consistente no desenvolvimento das competências socio emocionais das crianças que participaram no programa *Bem Me Quero*. Esta evolução evidencia a concretização dos objetivos específicos do projeto. Ou seja:

- A capacitação dos profissionais dos CATL da CMPDL e CMRG para a intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais foi um dos fatores-chave para o sucesso do plano.
- O conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão, aumentou entre as crianças que tiveram a oportunidade de integrar este programa.
- O programa *Bem Me Quero* promoveu, nas crianças envolvidas, comportamentos adequados e saudáveis com base nessas competências.

Estes resultados evidenciam uma melhoria na qualidade de vida dos beneficiários diretos. No entanto, há que considerar também os beneficiários indiretos. Desde logo os profissionais que, estando mais capacitados poderão dar continuidade ao programa de modo eficaz abrangendo novos grupos de crianças. As famílias das crianças participantes que foram envolvidas no programa acompanhando e colaborando nas atividades. Outras crianças que, em diferentes contextos de socialização (na escola, por exemplo), interagem com as crianças participantes e com quem estas partilham as suas experiências e aprendizagens em situações diversas (forma de gerir conflitos, por exemplo).





Introdução

O projeto *Bem Me Quero* visa contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através da promoção de competências socio emocionais em crianças dos 6 aos 10 anos, a frequentar os Centros de Atividades Livres (CATL) geridos pela Câmara Municipal de Ponta Delgada e Câmara Municipal da Ribeira Grande, no ano letivo de 2022/2023.

Para tal, desenvolveu um projeto de intervenção que é uma viagem marítima, repleta de desafios, partilhas e aprendizagens. O foco principal são as competências socio emocionais, designadamente, emoções como a tristeza, a alegria, o medo e a raiva. Mas também a amizade e a assertividade, reforçando a importância do equilíbrio entre os pares que se configuram simultaneamente enquanto suporte e risco.

O projeto *Bem Me Quero* foi desenvolvido especificamente para responder a necessidades previamente identificadas pela equipa da Solidaried'Arte. Sabendo que qualquer intervenção preventiva é mais eficaz quando é dinamizada por profissionais capacitados para o efeito (Miovský, Černíková, Nováková, Gabrhelík, 2023) e quando se inicia durante a infância (Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott, Hill, 1999), este projeto focou-se nas crianças em idade escolar de referência para o 1º ciclo do ensino básico, entre os 6 e os 10 anos, a frequentar os CATL.

A monitorização e avaliação de um projeto de intervenção é essencial para se poder evidenciar a sua eficácia e os eventuais ajustes que se revelaram necessários durante a implementação. O presente relatório visa, precisamente, dar conta da avaliação do processo e dos resultados do projeto *Bem Me Quero*. Começamos, para tal, por apresentar o desenho metodológico seguido no plano de avaliação. Apresentamos de seguida a análise e discussão dos resultados, terminando com uma reflexão final.



Plano de avaliação e métodos

O plano de avaliação integra dois níveis complementares:

1. Avaliação de processo

Neste primeiro nível, monitorizou-se o desenvolvimento do projeto tendo por referência o seu planeamento. O objetivo era verificar desvios, permitindo atuar atempadamente na sua correção ou ajuste, sempre que necessário.

Os instrumentos utilizados foram grelhas de registo de atividade e de participação (Anexo I). Ambos se aplicaram durante a ação de capacitação para os profissionais, quer para a aplicação do programa junto das crianças dos CATL.

2. Avaliação de resultados

Neste segundo nível, aferiu-se o desenvolvimento das competências socio emocionais trabalhadas no programa. Desenvolveu-se para tal, em primeiro lugar, um pré e pós teste aplicado aos profissionais dos CATL que frequentaram a ação de capacitação focada no programa *Bem Me Quero* (Anexos I e II).

Desenvolveu-se ainda um pré e um pós-teste como o objetivo de evidenciar alterações percecionadas pelas próprias crianças (Anexos III e IV). Importa referir que o instrumento foi devidamente adequado à faixa etária dos sujeitos-alvo, procurando, simplificar e ao, mesmo tempo, mantendo o rigor das informações que se pretendem aferir (Saramago, 2001).

De forma complementar, foi ainda elaborada uma grelha de observação permitindo o registo das alterações que os monitores dos CATL puderam observar na interação das crianças envolvidas no programa e durante a sua aplicação (Anexo V).

O quadro seguinte sintetiza o plano de avaliação de resultados:



Quadro 1 – Plano de avaliação de resultados

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Atividades	Avaliação
Contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através da promoção de competências socio emocionais em crianças dos 6 aos 10 anos, a frequentar os CATL geridos pela Câmara Municipal de Ponta Delgada e Câmara Municipal da Ribeira Grande, no ano letivo de 2022/2023	Capacitar os profissionais dos CATL da CMPDL e CMRG para a intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais	Capacitação dos profissionais dos CATL	Pré e pós teste aos profissionais do CATL - conhecimentos sobre intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais
	Aumentar o conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão, nas crianças entre o 6 e os 10 anos, a frequentar os CATL sob a alçada da CMPDL e CMRG, durante o ano letivo 2022/2023	Atividades – cf. plano do projeto	Pré e pós teste às crianças a frequentarem o CATL – conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão
	Promover, nas crianças, comportamentos adequados e saudáveis com base nessas competências		

Importa ainda esclarecer que todo o processo seguiu os princípios éticos exigidos, designadamente, o anonimato, a participação voluntária com possibilidade de interromper a participação no projeto a qualquer momento (SPCE, 2020).





Apresentação de resultados

Organizamos este ponto em torno dos dois grupos-alvo considerados, o dos profissionais e o das crianças.

- Sobre a capacitação dos profissionais

Importa começar por referir que totalidade destes profissionais referiu nunca ter recebido formação em prevenção. Da mesma forma, nunca haviam participado em programas de prevenção. Apesar desta ausência de contacto direto prévio, todos/as consideram a prevenção importante ou muito importante.

No final da formação aumentaram o seu conhecimento por conseguirem reconhecer diferentes tipos de prevenção – ambiental, universal, seletiva, indicada. Inicialmente identificavam como elementos ligados à prevenção: segurança, saúde, família, educação. No final, acrescentam a estas *advocacy*, economia, política e legislação. Embora não conheçam princípios éticos em prevenção, no final, mais de metade dos profissionais já refere ter este conhecimento.

O conteúdo das intervenções preventivas era inicialmente focado nas substâncias psicoativas, na perceção dos profissionais – cf. Figura 2. A alteração após a formação é evidente, reforçando o reconhecimento da importância (importante ou muito importante) de um programa de prevenção que trabalhe as emoções das / com as crianças.



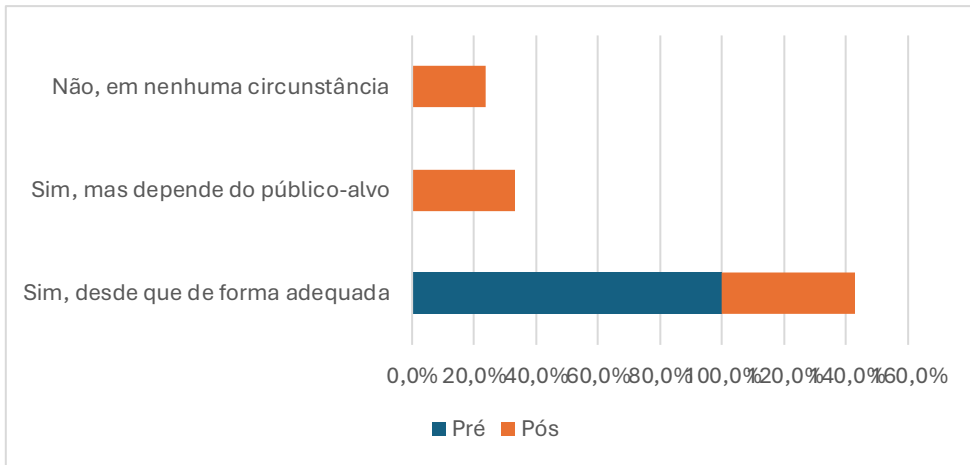


Figura 2 – Conteúdo das ações de prevenção

Finalmente, no mesmo sentido, após a formação os profissionais reconhecem a relevância dos programas de prevenção de longa duração face às ações de sensibilização e às ações de curta duração cujo desenvolvimento deve servir para responder a alguma situação emergencial e pontual. A figura 3 ilustra esta alteração entre o pré e o pós teste.

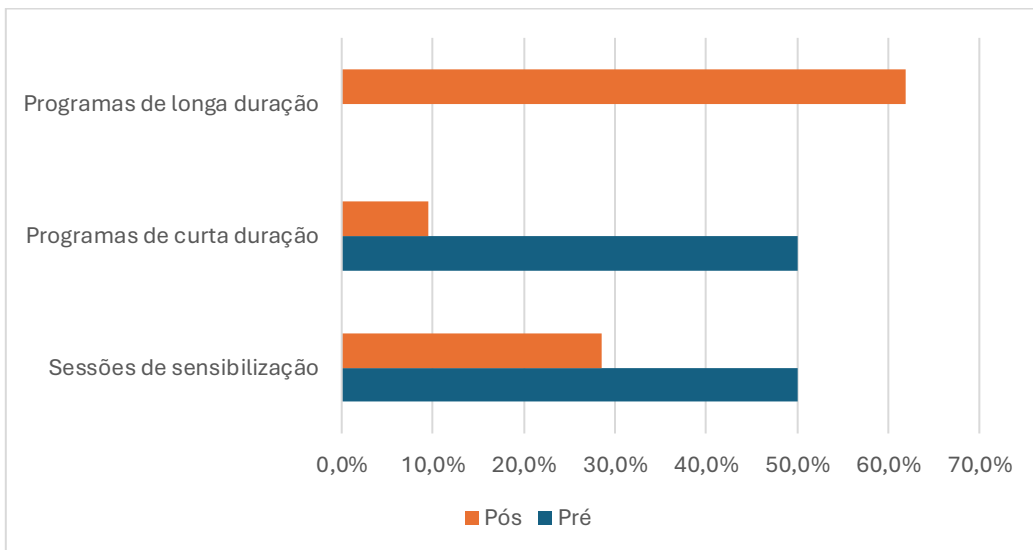


Figura 3 – A prevenção deve ser feita através de...



Em síntese, destaca-se o aumento e consistência do conhecimento destes profissionais. Evidenciando, uma vez mais, as necessidades de capacitação no que se refere a intervenções preventivas.

- Sobre as competências das crianças

A autoestima foi a primeira das competências socio emocionais abordadas. Quando questionados sobre a capacidade de dizer coisas boas sobre os outros a quase totalidade das crianças respondeu afirmativamente. Ainda assim, foi possível registar um ligeiro aumento no pós teste (de 95% para 06%) – Cf. figura 4

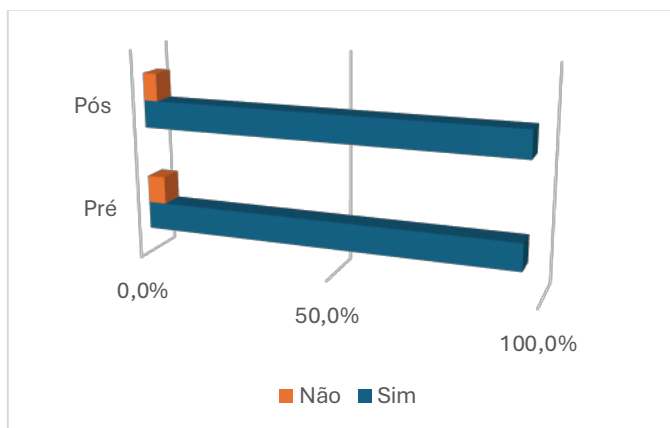


Figura 4 - Consigo dizer coisas boas sobre outras pessoas

Outro dos indicadores considerados foi a reação ao elogio. Também aqui se verificou uma mudança de sentido positivo após a aplicação do programa – cf. figura 5. Destacamos o expressivo aumento dos sentimentos de felicidade e redução dos sentimentos de desconforto.



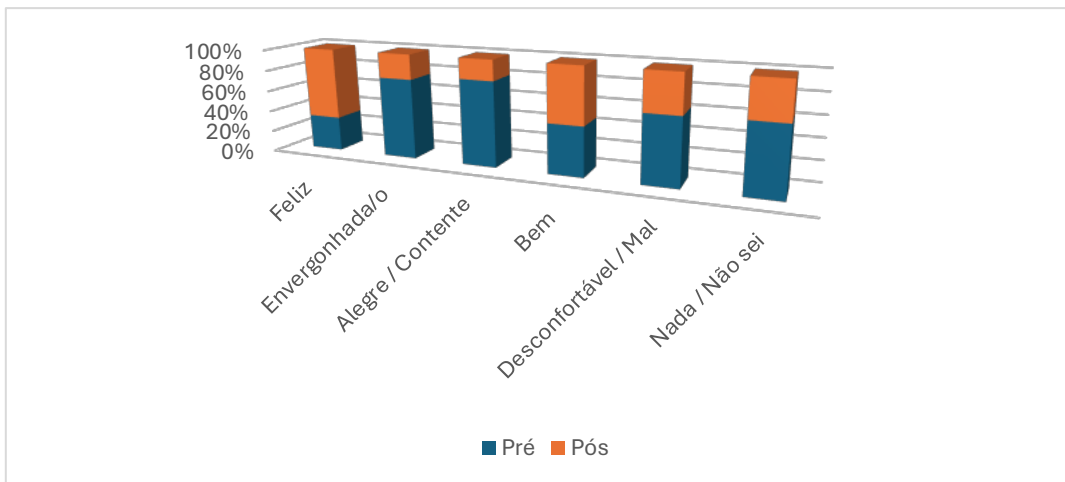


Figura 5 – Quando em elogiam sinto-me...

A generalidade das crianças admite ser mais fácil elogiar quando há um conhecimento prévio, alguma proximidade, do sujeito do elogio. Tendência que se reforçou após o desenvolvimento do programa, ainda que de forma pouco expressiva (90% para 91%).

A identificação e diferenciação emocional foi outro dos aspetos considerados. Percebemos que estas crianças conseguiam à partida identificar e diferenciar emoções a partir de expressões faciais – cf. figura 6.





Figura 6 – Emoções representadas

Conseguem ainda identificar e diferenciar as emoções a partir do seu próprio sentir, num sentido mais lato (cf. figura 5), assim como nos últimos dias – cf. figura 6.

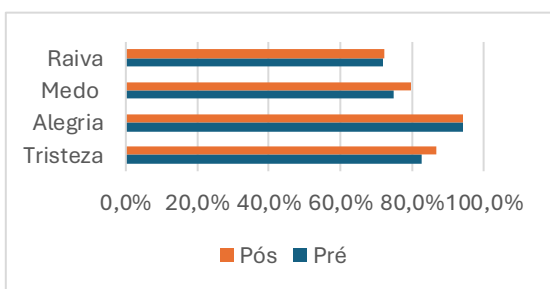


Figura 7 – Emoções já sentidas

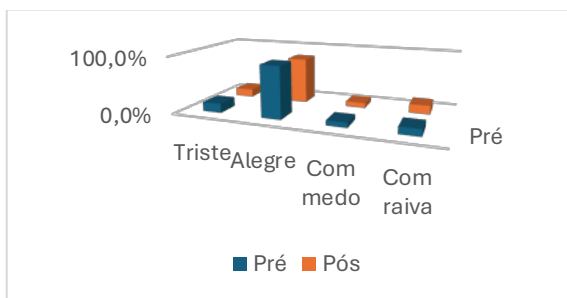


Figura 8 – Sentir predominantes nos últimos dias



Abordando especificamente a raiva procuramos perceber as reações quando esta é a emoção predominante – cf. figura 7. Percebemos que, não sendo majoritários, há reações de agressividade e de isolamento que reduziram significativamente após o trabalho do programa.

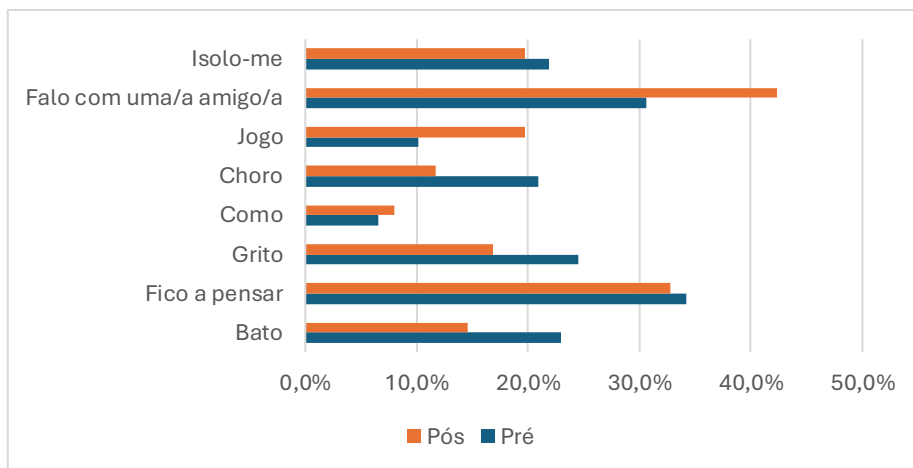


Figura 9 – Quando me sinto zangado/a...

Cabe destacar que se trata de uma emoção que não esteve muito presente nos últimos dias que antecederam a aplicação do programa e nos dias que se lhe seguiram. Efetivamente, era solicitado que, com recurso a uma escala de tipo *likert* de 5 pontos as crianças referissem com que frequência tinham sentido raiva nos últimos dias. Nesta escala, 1 corresponde a ‘raramente’ e 5 a ‘todos os dias’. As crianças responderam que em média nos últimos dias a frequência com que se tinham sentido com raiva se situava em 2, o segundo nível mais baixo da escala.

O que mais ajuda quando se sentem zangados/as era, inicialmente, ‘ficar a pensar’, ‘isolar-se’, ‘bater’ e «gritar’. Após o programa, destaca-se de forma muito expressiva o ‘falar com um/a amigo/a’ – cf. figura 10.



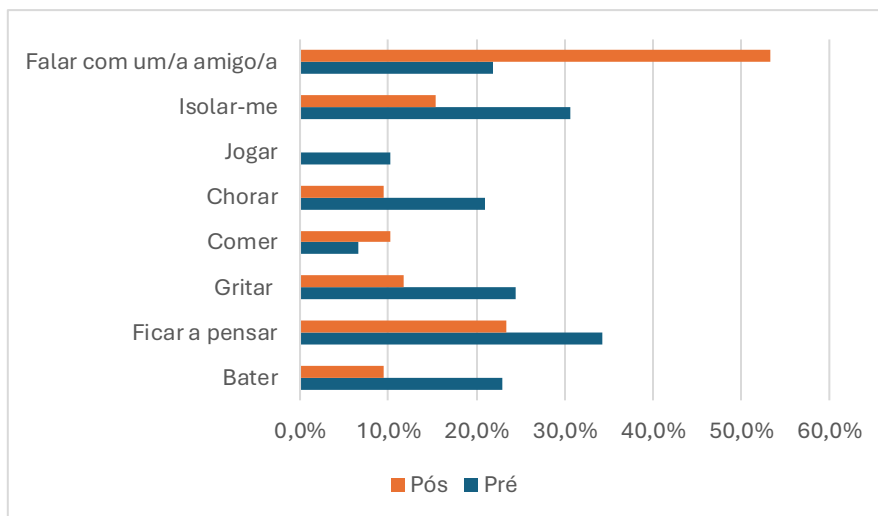


Figura 10 – O que mais ajuda quando me sinto zangado...

A amizade é algo muito importante e estruturante (também) nesta fase da socialização das crianças. Deste ponto de vista, trata-se de crianças equilibradas que referem de forma quase unânime ter e ser bons amigos (valores superiores a 90%, quer no pré, quer no pós teste). Mas é interessante perceber a ação do programa no aumento do reconhecimento de que a amizade não pressupõe um acordo total e constante, antes assenta no respeito e na aceitação das diferenças – cf. figura 11.



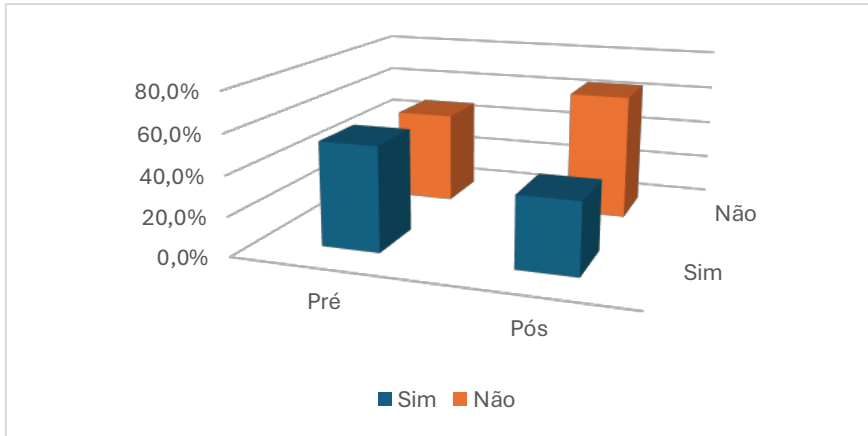


Figura 11 – Os amigos estão sempre de acordo

Finalmente, abordou-se a assertividade, enquanto capacidade de expressar opiniões, pontos de vista, interesses, posições... sem comprometer o respeito pelas opiniões, pontos de vista, interesses, posições, etc. dos outros. Embora partindo do reconhecimento de que a amizade pressupõe cuidado, o que é consistente com respostas anteriores que valorizam a amizade de um modo positivo e saudável, a figura seguinte evidencia um aumento das situações em que estas crianças reconhecem ter dito ‘não’ a um amigo.

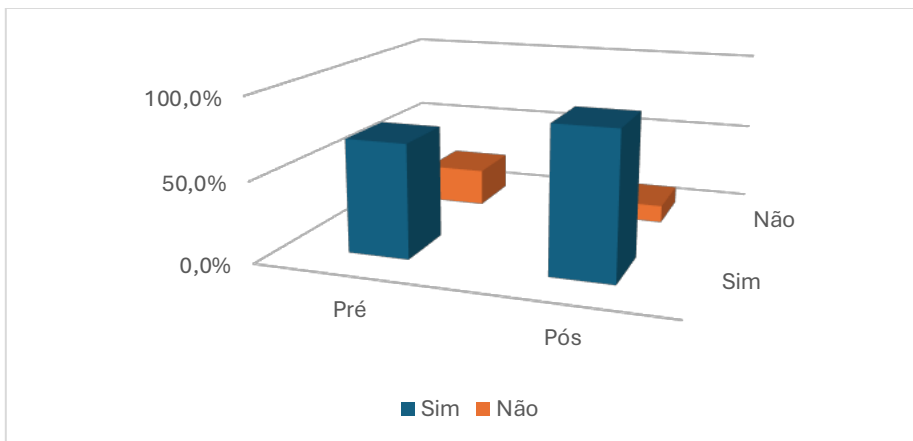


Figura 12 – Já disse ‘não’ a um amigo



Este é um indicador relevante, tendencialmente preditor de uma melhor capacidade de resistência à pressão de pares face a comportamentos de risco. Nesta linha, praticamente todos reconhecem não ter sempre o poder de decisão sobre os jogos a realizar durante o recreio. Esta competência vinha já adquirida, como revelado no pré teste.

A observação confirma a tendência positiva revelada pelo confronto do pré e do pós teste. Efetivamente, os profissionais dos CATL referem que algumas vezes observam todas as situações referidas – cf. figura 13. Em alguns casos, essa observação é mais frequente, no entanto, destaca-se o facto das competências socio emocionais das crianças serem evidentes também em situações que ultrapassam o âmbito do programa.

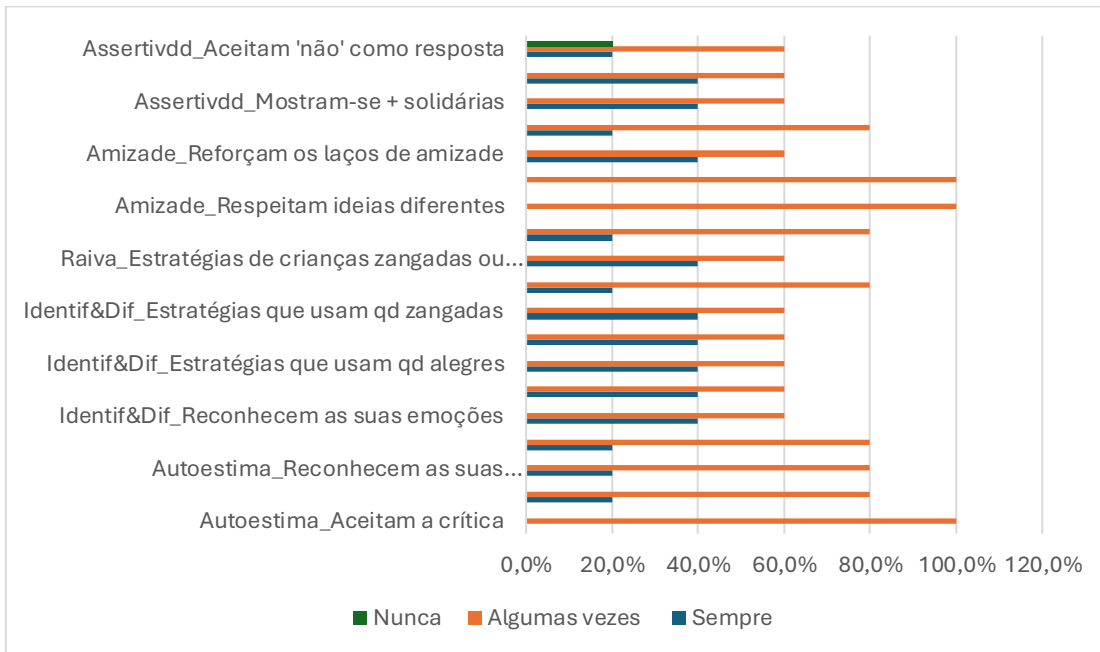


Figura 13 - Registo da observação de comportamentos das crianças





Em síntese, há uma evolução positiva e consistente no desenvolvimento das competências socio emocionais das crianças que participaram no programa *Bem Me Quero*. Esta evolução evidencia a concretização dos objetivos específicos do projeto. Ou seja:

- A capacitação dos profissionais dos CATL da CMPDL e CMRG para a intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais foi um dos fatores-chave para o sucesso do plano.
- O conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão, aumentou entre as crianças entre o 6 e os 10 anos, a frequentar os CATL sob a alçada da CMPDL e CMRG, durante o ano letivo 2022/2023 e que tiveram a oportunidade de integrar este programa.
- O programa *Bem Me Quero* promoveu, nas crianças envolvidas, comportamentos adequados e saudáveis com base nessas competências.

17

Reflexão final

Os resultados apresentados apontam para a eficácia do programa. De um modo mais ou menos expressivo, foi possível identificar uma evolução positiva, um reforço das competências socio emocionais trabalhadas. Esta evolução foi evidenciada nas respostas das próprias crianças e confirmada pela observação das profissionais que acompanharam a implementação do programa.

Considera-se que para estes resultados contribuíram, a par da natureza do próprio programa, o investimento na capacitação dos/as profissionais dos CATL diretamente envolvidos. Assim, como a atuação nas competências de gestão emocional – tristeza, medo, alegria e raiva – que medeiam a relação com outras competências sócio emocionais – amizade, assertividade. Estes resultados são consistentes com outros obtidos noutras intervenções também focadas nas competências socio emocionais (Van De Sande, et al., 2023).





Importa ainda sublinhar o efeito indireto deste programa de prevenção universal decorrente do envolvimento das famílias nas atividades. Além disso, espera-se que a interação entre as crianças beneficiárias do programa com outras que não foram, produza, também, benefícios indiretos nestas.

Desenvolvimentos futuros deste programa passam pela sua aplicação em continuidade para maior consistência dos efeitos. Passam também pelo alargamento da sua abrangência, a mais CATL e mais crianças. Uma aplicação mais abrangente, com uma amostra mais alargada, permite resultados mais robustos. E passam ainda pela definição de um grupo de controlo para melhor se aferirem os efeitos do programa. Finalmente, passam pela avaliação de impacto, voltando a recolher informação junto das crianças envolvidas, pelo menos, 6 meses após a sua conclusão.





Referências

Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R., Hill, K. G. (1999). Preventing Adolescent Health-Risk Behaviors by Strengthening Protection During Childhood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 153(3), 226-234.
<https://doi.org/10.1001/archpedi.153.3.226>

Van De Sande, M. C., Kocken, P. L., Diekstra, R. F., Reis, R., Gravesteyn, C., Fekkes, M. (2023). What are the most essential social-emotional skills? Relationships between adolescents' social-emotional skills and psychosocial health variables: an explorative cross-sectional study of a sample of students in preparatory vocational secondary education. *Frontiers in Education*. 24(8). <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1225103>

Miovský, M., Černíková, T., Nováková, E., Gabrhelík, R. (2023). Developing and implementing a national quality assurance policy and control policy in school-based prevention of risk behaviors: a case study. *Journal of Substance Use*. 28(5), 661-670.
<https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2082336>

Saramago, S. (2001). Metodologias de pesquisa empírica com crianças. *Sociologia, Problemas e Práticas*. 35, 9-29

SPCE – Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (2020), Carta Ética. SPCE



BEM
QUERO

Susana Henriques





Anexos





Anexo I

Bem Me Quero – Pré-teste profissionais



Pré-Teste Formativo Programa Bem Me Quero!

Os dados recolhidos, a partir deste questionário, serão usados exclusivamente para efeitos do Programa Bem Me Quero.

1. Já recebeu algum tipo de formação em Prevenção?

Mark only one oval.

Sim

Não

2. Já participou em algum programa de Prevenção?

Mark only one oval.

Sim

Não

3. Se sim, indique quais?

4. Para si, a Prevenção é:

Mark only one oval.

Pouco importante

Importante

Muito importante

5. Dos seguintes níveis de Prevenção de comportamentos aditivos, qual ou quais conhece?

Check all that apply.

- Prevenção Universal
- Prevenção Indicada
- Prevenção Seletiva
- Prevenção Ambiental
- Nenhuma das mencionadas acima

6. Para si, qual ou quais elementos estão diretamente ligados à Prevenção?

Check all that apply.

- Saúde
- Segurança
- Família
- Educação
- Advocacy
- Economia
- Política
- Legislação
- Nenhuma das mencionadas acima

7. Tem conhecimento de algum código de princípios éticos em Prevenção

Mark only one oval.

- Sim
- Não

8. Se sim, pode dar um exemplo de um dos princípios que conhece?

9. Para si, em que medida as emoções devem ser trabalhadas em Programas de Prevenção para crianças?

Mark only one oval.

- Não são importantes
- São pouco importantes
- São importantes
- São muito importantes

10. Para si, emoções e sentimentos são:

Mark only one oval.

- Iguais
- Diferentes
- Não existe uma sem a outra
- Pode existir uma sem a outra

11. Qual ou quais dos seguintes itens considera uma emoção?

Check all that apply.

- Alegria
- Tristeza
- Medo
- Raiva
- Surpresa
- Aversão

12. Para si, a Prevenção deve ser feita através de:

Mark only one oval.

- Sessões de sensibilização
- Programas de curta duração
- Programas de longa duração

13. Para si, as ações / programas de Prevenção devem dar, sempre, a conhecer as substâncias psicoativas?

Mark only one oval.

- Sim, desde de que de forma adequada
- Sim, mas depende do público-alvo
- Não, em nenhuma circunstância

14. Acha que a frase "A Droga Mata" daria um bom cartaz de Prevenção?

Mark only one oval.

- Sim
- Não

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



Anexo II

23

Bem Me Quero – Pós-teste profissionais



Pós-Teste Formativo Programa Bem Me Quero!

1. Já recebeu algum tipo de formação em Prevenção?

Mark only one oval.

Sim

Não

2. Já participou em algum programa de Prevenção?

Mark only one oval.

Sim

Não

3. Se sim, indique quais?

4. Para si, a Prevenção é:

Mark only one oval.

Pouco importante

Importante

Muito importante

5. Dos seguintes níveis de Prevenção de comportamentos aditivos, qual ou quais conhece?

Check all that apply.

- Prevenção Universal
- Prevenção Indicada
- Prevenção Seletiva
- Prevenção Ambiental
- Nenhuma das mencionadas acima

6. Para si, qual ou quais elementos estão diretamente ligados à Prevenção?

Check all that apply.

- Saúde
- Segurança
- Família
- Educação
- Advocacy
- Economia
- Política
- Legislação
- Nenhuma das mencionadas acima

7. Tem conhecimento de algum código de princípios éticos em Prevenção

Mark only one oval.

- Sim
- Não

8. Se sim, pode dar um exemplo de um dos princípios que conhece?

9. Para si, em que medida as emoções devem ser trabalhadas em Programas de Prevenção para crianças?

Mark only one oval.

- Não são importantes
- São pouco importantes
- São importantes
- São muito importantes

10. Para si, emoções e sentimentos são:

Mark only one oval.

- Iguais
- Diferentes
- Não existe uma sem a outra
- Pode existir uma sem a outra

11. Qual ou quais dos seguintes itens considera uma emoção?

Check all that apply.

- Alegria
- Tristeza
- Medo
- Raiva
- Surpresa
- Aversão

12. Para si, a Prevenção deve ser feita através de:

Mark only one oval.

- Sessões de sensibilização
- Programas de curta duração
- Programas de longa duração

13. Para si, as ações / programas de Prevenção devem dar, sempre, a conhecer as substâncias psicoativas?

Mark only one oval.

- Sim, desde de que de forma adequada
- Sim, mas depende do público-alvo
- Não, em nenhuma circunstância

14. Acha que a frase "A Droga Mata" daria um bom cartaz de Prevenção?

Mark only one oval.

- Sim
- Não

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



Anexo III

Bem Me Quero – Pré-teste crianças



Pré-teste

* Indicates required question



1 - Autoestima

1. 1.1. Consigo dizer coisas boas sobre outras pessoas? *

Mark only one oval.

Sim

Não

2. 1.2. Quando me elogiam sinto-me.. (envergonhado/a, desconfortável, feliz, triste, etc) *

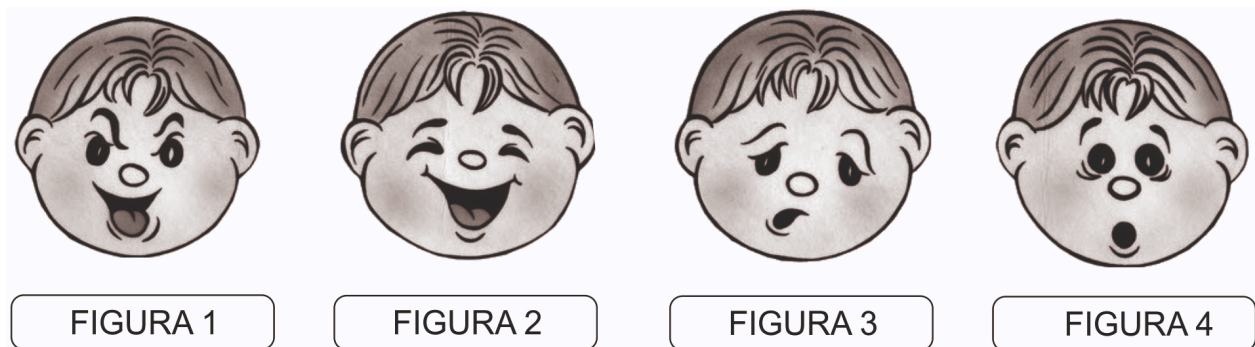
3. 1.3. É mais fácil elogiar uma pessoa quando a conhecemos bem. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

2. Identificação e Diferenciação Emocional

- 2.1. Corresponde a figura com a respetiva emoção.



4. Figura 1 *

Mark only one oval.

- Tristeza
 Alegria
 Medo
 Raiva

5. Figura 2 *

Mark only one oval.

Tristeza

Alegria

Medo

Raiva

6. Figura 3 *

Mark only one oval.

Tristeza

Alegria

Medo

Raiva

7. Figura 4 *

Mark only one oval.

Tristeza

Alegria

Medo

Raiva

8. 2.2. Quais destas emoções já sentiste? *

Check all that apply.

Tristeza

Alegria

Medo

Raiva

9. 2.3. Nos últimos dias senti-me, sobretudo.. *

Check all that apply.

- Triste
- Alegre
- Com medo
- Com raiva

3. Raiva

10. 3.1. Quando me sinto zangado.. *

Check all that apply.

- Bato
- Fico a pensar
- Grito
- Como
- Choro
- Jogo
- Falo com um amigo/a
- Isolo-me

11. 3.2. Nos últimos dias senti-me zangado (sendo 1 raramente e 5 todos os dias) *

Mark only one oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. 3.3. O que mais me ajuda quando estou zangado é.. *

Check all that apply.

- Bater
- Ficar a pensar
- Gritar
- Comer
- Chorar
- Jogar
- Isolar-me
- Falar com um amigo/a

4. Amizade

13. 4.1. Tenho um, ou mais, bons amigos. *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

14. 4.2. Sou um bom amigo.

Mark only one oval.

- Sim
- Não

15. 4.3. Os amigos estão sempre de acordo. *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

5. Assertividade

16. 5.1 Já disse "não" a um amigo. *

Mark only one oval.

Sim

Não

17. 5.2 Ser amigo é cuidar. *

Mark only one oval.

Sim

Não

18. 5.3 Sou sempre eu a decidir os jogos, no recreio. *

Mark only one oval.

Sim

Não





Anexo IV

Bem Me Quero – Pós-teste crianças



Pós-teste

* Indicates required question



1 - Autoestima

1. 1.1. Consigo dizer coisas boas sobre outras pessoas? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

2. 1.2. Quando me elogiam sinto-me.. (envergonhado/a, desconfortável, feliz, triste, etc) *
-

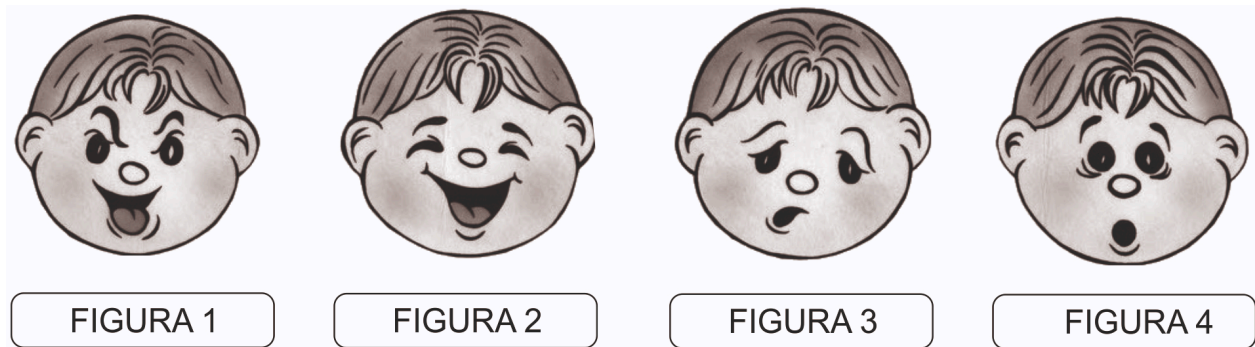
3. 1.3. É mais fácil elogiar uma pessoa quando a conhecemos bem. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

2. Identificação e Diferenciação Emocional

2.1. Corresponde a figura com a respetiva emoção.



4. Figura 1 *

Mark only one oval.

- Tristeza
- Alegria
- Medo
- Raiva

5. Figura 2 *

Mark only one oval.

- Tristeza
- Alegria
- Medo
- Raiva

6. Figura 3 *

Mark only one oval.

- Tristeza
- Alegria
- Medo
- Raiva

7. Figura 4 *

Mark only one oval.

- Tristeza
- Alegria
- Medo
- Raiva

8. 2.2. Quais destas emoções já sentiste? *

Check all that apply.

- Tristeza
- Alegria
- Medo
- Raiva

9. 2.3. Nos últimos dias senti-me, sobretudo.. *

Check all that apply.

- Triste
- Alegre
- Com medo
- Com raiva

3. Raiva

10. 3.1. Quando me sinto zangado.. *

Check all that apply.

- Bato
- Fico a pensar
- Grito
- Como
- Choro
- Jogo
- Falo com um amigo/a
- Isolo-me

11. 3.2. Nos últimos dias senti-me zangado (sendo 1 raramente e 5 todos os dias) *

Mark only one oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. 3.3. O que mais me ajuda quando estou zangado é.. *

Check all that apply.

- Bater
- Ficar a pensar
- Gritar
- Comer
- Chorar
- Isolar-me
- Falar com um amigo/a

4. Amizade

13. 4.1. Tenho um, ou mais, bons amigos. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

14. 4.2. Sou um bom amigo. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

15. 4.3. Os amigos estão sempre de acordo. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

5. Assertividade

16. 5.1 Já disse "não" a um amigo. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

17. 5.2 Ser amigo é cuidar. *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

18. 5.3 Sou sempre eu a decidir os jogos, no recreio. *

Mark only one oval.

Sim

Não



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



Anexo V

Bem Me Quero – Grelha de Observação



Grelha de observação e registo de comportamentos adequados e saudáveis das crianças

Comportamentos	Observados Sempre	Observados Algumas Vezes	Nunca Observados
Modulo 1 - Autoestima			
As crianças aceitam a critica			
As crianças conseguem elogiar			
As crianças reconhecem as suas capacidades			
As crianças reconhecem as suas limitações			
“O que senti” apreciação da atividade pelas crianças			
Modulo 2 - Identificação e Diferenciação Emocional			
As crianças reconhecem as suas emoções			
Estratégias que as crianças usam quando estão tristes			
Estratégias que as crianças usam quando estão Alegres			
Estratégias que as crianças usam quando estão com medo			



Estratégias que as crianças usam quando estão zangadas			
“O que senti” apreciação da atividade pelas crianças			
Comportamentos	Observados Sempre	Observados Algumas Vezes	Nunca Observados
Modulo 3 - Raiva			
Como são resolvidas as situações de conflito			
Estratégias das crianças com raiva ou zangadas			
Utilização do Ninho da Serena			
“O que senti” apreciação da atividade pelas crianças			
Modulo 4 - Amizade			
As crianças respeitam ideias diferentes			
As crianças respeitam escolhas diferentes			
As crianças reforçam os laços de amizade			
As crianças acrescentam as concepções sobre a			



amizade - "Rosa dos Ventos"			
"O que senti" apreciação da atividade pelas crianças			
Modulo 5 - Assertividade			
As crianças mostram-se mais solidárias			
As crianças dizem "não" como resposta			
Comportamentos	Observados Sempre	Observados Algumas Vezes	Nunca Observados
As crianças aceitam "não" como resposta			
"O que senti" apreciação da atividade pelas crianças			

