



República de Moçambique
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

SEMINÁRIO CAPACITAÇÃO DE FORMADORES DOS INSTITUTOS DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM TEMAS TRANSVERSAIS SUA INCORPORAÇÃO NOS PLANOS DE AULAS

HABILIDADES PARA A VIDA

Maio, de 2024



Conceito

Habilidades para a Vida são competências psicossociais e interpessoais (conhecimentos, atitudes valores morais, e competências/capacidades) que ajudam as pessoas a tomarem decisões correctas, comunicarem-se com eficiência e a desenvolverem mecanismos de sobrevivência e de autogestão para que possam levar uma vida saudável e produtiva.

Tipos de Habilidades para a Vida (OMS)

1. Autoconhecimento;
2. Empatia;
3. Comunicação assertiva;
4. Relações interpessoais;
5. Tomada de decisões;
6. Solução de problemas e conflitos;
7. Pensamento criativo;
8. Pensamento crítico;
9. Manejo de emoções e sentimentos;
10. Manejo de tensões e stress.

Habilidades para a vida – Caracterização

1- Autoconhecimento - capacidade de reconhecimento que cada indivíduo tem de si mesmo, das suas habilidades e limites. Conhecer melhor nosso ser, carácter, oportunidades, atitudes, valores. Construir sentimentos de si mesmo, das outras pessoas e do mundo em que vivemos. Exemplos:

- Eu sinto-me bem quando canto.
- A minha comida preferida é feijoada porque é saborosa.
- Eu fico triste quando alguém me aborrece

2. Empatia - capacidade de se colocar no lugar do outro, imaginando como este se sente, procurando compreender, não julgar e responder de forma solidária, de acordo com as circunstâncias. Exemplo:

- Eu dou prioridade aos idosos, pessoas com deficiência, mulheres grávidas, doentes nos transportes públicos, hospitais, entre outros.
- Eu dou carinho e cuidado de doentes.
- Eu não discrimino os colegas sob qualquer pretexto

Habilidades para a vida – Caracterização

3- Comunicação assertiva - expressar-se com clareza e de forma apropriada ao contexto e à cultura em relação aos seus sentimentos, pensamentos e necessidades.

Exemplo:

- A Maria diz a alguém de quem gosta que ele/ela fez algo que a incomodou.
- O João tem uma opinião diferente da pessoa com quem conversa.
- Os meninos pedem ajuda ou favor a alguém

4- Relações Interpessoais - habilidade de fazer, manter, aprofundar e terminar relacionamentos para o bem-estar pessoal. Exemplos:

- Eu gosto de fazer amizades.
- Eu sou honesto.
- Eu sei agradecer.

Habilidades para a vida – Caracterização

5. Tomada de decisão - habilidade que permite analisar os benefícios, riscos e consequências de uma situação para a escolha da alternativa que leve ao sucesso da acção. Exemplo:

- Quando a menina estiver grávida precocemente, reflecte sobre a sua situação e decide informar os pais para obter apoio.
- Uma aluna é proposta para ser chefe de turma e ela aceita.
- Quando um menino é convidado pelos amigos para ingerir bebidas alcoólicas, reflecte e decide não aceitar o convite pois, pode ter consequências negativas como problemas de fígado ou desistir de estudar

6. Resolução de problemas - habilidade de lidar com os problemas e conflitos da vida diária de forma flexível e criativa, identificando nestas dificuldades oportunidades de mudança e crescimento pessoal e social. Exemplos:

- O aluno tira negativa na prova e decide ir à explicação para melhorar a sua nota.
- O professor dá aulas de recuperação, aos sábados, para esclarecer as dúvidas dos alunos.
- O aluno pede ajuda a um adulto de confiança para resolver uma situação de assédio sexual.

Habilidades para a vida – Caracterização

7. Pensamento criativo - capacidade de explorar alternativas disponíveis para responder com flexibilidade às situações diárias. Exemplo:

- Os meninos produzem batuques porque gostam de música.
- A menina faz bolos, substituindo a farinha de trigo pela de mandioca.
- Uma menina faz sandálias, máscaras, pastas escolares com capulana, conchas e missangas

8. Pensamento crítico - capacidade de analisar informações e/ou situações a partir de diferentes maneiras para chegar a conclusões sobre a realidade. Exemplo:

- Quando a menina estiver grávida precocemente, deve reflectir se vai informar os pais ou manter-se calada.
- Perante um convite de amigos para ingerir bebidas alcoólicas, deve reflectir sobre se vai aceitar ou não.
- Uma aluna é proposta para ser chefe de turma e ela reflecte se aceita ou não

Habilidades para a vida – Caracterização

9. Controlo de emoções e sentimentos - capacidade de reconhecer as próprias emoções e as dos outros para se tomar consciência do quanto elas influenciam o comportamento e de como controlá-las adequadamente. Exemplos:

- ✓ Reagir com calma quando é ofendido.
- ✓ Reflectir antes e agir com ponderação.
- ✓ Não se desesperar em situações negativas.

10. Controlo de tensões (Lidar com o *stress*) - capacidade de reconhecer a origem do *stress* e identificar as acções para reduzi-las ou eliminá-las. Exemplo:

- ✓ Fazer exercícios físicos quando sentir-se cansado.
- ✓ Se alguém lhe aborrecer, não responder.
- ✓ Fazer algo ou coisa de que goste (cantar, escutar música, desenhar...).

Habilidades para Vida

Habilidades de comunicação interpessoal

- Incentivar a comunicação verbal e não verbal;
- Apoiar a escuta activa;

Habilidades de Negociação e Recusa

- Ensinar a negociar e a gerir conflitos;
- Incentivar a assertividade;
- Estimular o pensamento crítico e melhora a capacidade de recusa.

Empatia

- **Desenvolver** habilidades de ouvir e compreender os sentimentos e circunstâncias dos outros.

Habilidades para Vida

- **Habilidades de tomada de decisão**
- Incentivar a colecta e análise da informação;
- Avaliar as consequências futuras de acções presentes;
- Analisar a influência de valores e atitudes;
- Encontrar soluções alternativas de resolução do problema ou conflito.
- **Habilidades de pensamento criativo**
- Analisar a influência de informação, dos amigos ou companheiros (perspectivando sempre o futuro);
- Desenvolver atitudes, valores, normas sociais, crenças e factores que os afectam;
- Avaliar informação e fontes de informação credíveis.
-

Habilidades para Vida

- **Habilidades de controle de tensões**
- Desenvolver a auto-estima e confiança;
- Consciencializar sobre os direitos, influências, valores, atitudes, força e fraqueza;
- Determinar metas de acordo com as reais capacidades.
-
- **Habilidades de controle de emoções e sentimentos**
- Gerir a fúria (conjugando com o autoconhecimento e mecanismos de defesa);
- Desenvolver a capacidade de lidar com o sentimento de ansiedade (mecanismo de escape, saída do problema sem se prejudicar);
- Aprender a lidar com a perda, abuso e trauma;
- Desenvolver técnicas de relaxamento (caminhadas, banhos frios, cânticos, leitura, música e outras).
- Saber gerir o tempo através do conhecimento e organização pessoal;
- Desenvolver pensamentos positivos;

Categorias de Habilidades para a Vida

Habilidades Sociais	Habilidades Cognitivas	Habilidades de Controlo de emoções
<ul style="list-style-type: none">✓ Comunicação✓ Negociação✓ Afirmação✓ Relações Interpessoais✓ Cooperação✓ Empatia	<ul style="list-style-type: none">✓ Tomada de decisão / resolução de problemas✓ Compreensão das consequências de acções✓ Procura de soluções alternativas✓ Pensamento crítico✓ Análise da influência dos pares e dos meios de comunicação✓ Análise das percepções de normas e crenças sociais✓ Auto-avaliação e esclarecimento de valores	<ul style="list-style-type: none">✓ Gestão de estresse✓ Controlo dos sentimentos✓ Auto-domínio

Componente fundamental: Auto-estima

- Inclui uma avaliação subjectiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa.
- Eu sou competente/incompetente
- Orgulho/vergonha
- Confiança/cautela
- acredito que sou um bom escritor e estou muito orgulho disso
- Acredito que sou uma boa pessoa e sinto-me orgulhoso quanto a mim no geral

TRISTEZA

PESSIMISTA

ZANGA/
RAIVA/

MEDO/
VERGONHA

CULPABILIDADE/
ANSIEDADE/
RESSENTIMENTO

NERVOSISMO

Não vale a
pena
esforçar-me.

Não valho
nada...
Não faco
nada bem
feito...

esquecido
pele seca
ombros
caídos
falta de
concentra-
ção
problemas
digestivos

Ninguém gosta de
mim...
Não posso confiar
em ninguém...

Comparado aos
outros eu não
presto...

Falta de AUTO-ESTIMA



De acordo com Paiva e Rodrigues (2008), o **Modelo de habilidades de vida** é considerado uma estratégia para o aumento dos cuidados com a saúde física e mental e para a redução de comportamentos de risco.

Além de permitir que os indivíduos tenham a oportunidade de adquirir novos conhecimentos e de influenciar diretamente na formação de seus valores e atitudes.

Habilidades para a Vida – Enfoque na adolescência

A **adolescência** é um período do desenvolvimento humano em que se estabelecem, de forma mais definida, a identidade, os padrões de comportamento e estilos de vida.

Nesta fase surgem dúvidas e questionamentos, necessidade de auto-afirmação e de conhecer o novo, desejo, de usufruir a liberdade dos adultos, o afastamento da família por parte do jovem e o estreitamento dos laços com os pares (amigos) (Fierro, 1995).

A adolescência caracteriza-se também por ser **um período em que há maiores possibilidades dos adolescentes familiarizar-se com experiências novas e, exactamente porque são novas, atraentes.** Isto os torna mais vulneráveis a apresentarem comportamentos que colocam em risco sua saúde/vida (Gorayeb, 1990).

Metodologia de abordagem das Habilidades para a Vida

- Mangrulkar, Whitman e Posner (2001) afirmam que os métodos interactivos são mais eficazes, já que o desenvolvimento das habilidades está relacionado a uma pedagogia activa. A preocupação com esta estratégia justifica-se, principalmente, quando se trata de intervenções com grupos de adolescentes.
- A apresentação das habilidades deve garantir a motivação e participação de grupo, a vivência e troca de experiências.

.

Metodologia de abordagem das Habilidades para a Vida

- Do ponto de vista aplicado, Minto et al (2006) ressaltam que as técnicas de trabalho em grupo são valiosos instrumentos para as intervenções com crianças e adolescentes, pois facilitam o processo de aquisição e desempenho das competências, favorecem a troca de experiências, a reflexão e a discussão dos temas, aumentando as possibilidades de que novas atitudes e práticas sejam adotadas e modeladas por seus membros

ESTA TABELA EXEMPLIFICA ALGUMAS ÁREAS DE APRENDIZAGEM DE HABILIDADES ESPECÍFICAS E A RELAÇÃO COM OS CONTEÚDOS DOS TEMAS TRANSVERSAIS

Habilidades	Exemplos de conteúdos para abordagem transversal
Resolução de conflito/ Prevenção de violência	<p>Estereótipos, crenças, atribuições e instruções cognitivos que apoiam a violência</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificação de possíveis situações de conflito- Níveis de violência comunitária- Mitos sobre a violência perpetuada pela mídia- Funções de agressor, vítima e espectador
Compreensão das consequências de ações	<ul style="list-style-type: none">- Influências sociais no uso de álcool, tabaco e outras drogas- Situações potenciais para receber uma oferta de medicamento- Efeitos do álcool, tabaco e o uso de outras drogas- Recursos comunitários para abordar o uso de drogas na comunidade
Relações interpessoais	<ul style="list-style-type: none">- Amizades- Relações com os pais/ filhos
Análise da influência dos pares e dos meios de comunicação	<ul style="list-style-type: none">- Informações sobre doenças sexualmente transmissíveis / HIV / SIDA- Mitos e equívocos sobre HIV /SIDA- Mitos sobre papéis de gênero, imagem corporal perpetuada por meios de comunicação- Equidade de gênero (ou falta dela) na sociedade- Informações sobre anatomia sexual, puberdade, concepção e gravidez- Níveis locais de HIV / AIDS / doenças sexualmente transmissíveis,
Procura de soluções alternativas	<ul style="list-style-type: none">- Alimentos saudáveis- Exercício / desportos- Prevenção da anemia e deficiência de ferro- Distúrbios alimentares- Imagem corporal

Metodologia de abordagem das Habilidades para a Vida

- Mangrulkar, Whitman e Posner (2001) afirmam que os métodos interactivos são mais eficazes, já que o desenvolvimento das habilidades está relacionado a uma pedagogia activa. A preocupação com esta estratégia justifica-se, principalmente, quando se trata de intervenções com grupos de adolescentes.
- A apresentação das habilidades deve garantir a motivação e participação de grupo, a vivência e troca de experiências.

Componente fundamental : Auto-estima

- Inclui uma avaliação subjectiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa.
- Eu sou competente/incompetente
- Orgulho/vergonha
- Confiança/cautela
- acredito que sou um bom escritor e estou muito orgulho disso
- Acredito que sou uma boa pessoa e sinto-me orgulhoso quanto a mim no geral

Habilidades relacionadas com a Saúde Sexual Reprodutiva, incluindo o HIV e SIDA

- Como tomar decisões acertadas sobre as relações pessoais e sexuais e como defende – lás;
- Como identificar as razões pessoais para resistir as pressões para uma relação sexual ou o consumo de drogas não desejados;
- Como reconhecer e evitar ou abandonar uma situação que pode tornar-se arriscada ou violenta;
- Como e onde buscar apoio e ter acesso aos serviços de saúde disponíveis para os jovens;
- Quando se está preparado para ter relações sexuais, como negociar uma relação protegida ou outras formas de relação sexual mais seguras;

Habilidades práticas requeridas

- Ganhar auto-estima e auto-confiança;
- Ter uma atitude positiva perante a vida e a sua saúde;
- Ter uma atitude responsável perante a família, os colegas, a escola e a comunidade em geral;
- Saber buscar informações;
- Saber trocar experiências;
- Saber formar uma opinião;
- Saber avaliar as informacoes
- Saber fazer escolhas e saber argumentar e defendê-las;
- Conhecer as habilidades para terem estilos de vida saudáveis.

Habilidades praticas requeridas

- Como reconhecer e evitar ou abandonar uma situação que pode ser arriscada ou violenta;
- Como e onde buscar apoio e ter acesso aos serviços de saúde disponíveis para os jovens.

As habilidades relacionadas com o HIV que os jovens podem aprender são as seguintes:

- ✓ Como tomar decisões acertadas sobre as relações pessoais e sexuais e como defendê-las;
- ✓ Como identificar as razões pessoais para resistir as pressões para uma relação sexual ou o consumo de drogas não desejadas;
- ✓ Como reconhecer e evitar ou abandonar uma situação que pode tornar-se arriscada ou violenta;
- ✓ Como e onde buscar apoio e ter acesso aos serviços de saúde disponíveis para os jovens;
- ✓ Quando se está preparado para ter relações sexuais como negociar uma relação protegida ou outras formas de relação sexual mais seguras;
- ✓ Como mostrar compaixão e apoio para as pessoas com HIV e SIDA;
- ✓ Como cuidar das pessoas com SIDA na família e na comunidade

As habilidades relacionadas com relacionamentos que os jovens podem aprender são as seguintes:

- ✓ demonstrar formas de manifestação de respeito pelos diversos tipos de família (habilidade).
- ✓ refletir sobre o quanto um valor da família conduziu a uma decisão que tomaram (habilidade).
- ✓ comunicar suas necessidades e seu papel na família (habilidade).
- ✓ expressar apoio para papéis e responsabilidades equitativos da família (habilidade).
- ✓ refletir sobre como a maneira de expressar amizade e amor a outras pessoas muda à medida que se tornam mais velhos (habilidade).
- ✓ refletir sobre seu próprio papel e seus sentimentos sobre papéis e responsabilidades dos homens e das mulheres da família (habilidade).
- ✓ demonstrar empatia pelas famílias atingidas por doença (habilidade).
- ✓ expressar um valor pessoal (habilidade).
- ✓ demonstrar empatia pelas famílias atingidas por doença (habilidade).
- ✓ avaliar e assumir novas responsabilidades e novos relacionamentos (habilidade).

Obrigado pela atenção

