

MENU DE ATIVIDADES DE MOTIVAÇÃO

As atividades de motivação devem ser usadas no início de cada sessão de forma a ter os participantes focados e também relaxar o grupo bem como encorajar o ambiente participativo. Também podem ser usadas durante a sessão sempre que os facilitadores acharem que os participantes estão mornos ou que precisem relaxar.

Durante a escolha de atividades de motivação, pense no que está a fazer durante a sessão e escolha uma atividade que vai ajudar os participantes a se envolver na aula. Por exemplo, se o tema é sobre temas sensíveis, escolha uma atividade que vai permitir que estes desenvolvam capacidade de ouvir e confiarem se mutuamente. Se os exercícios incluem agir e desempenhar papéis, escolha atividades de motivação que encorajam criatividade e expressão.

PALMAS Á VOLTA

- Peça que os participantes estejam em pé num círculo, Explique a eles que vão bater palmas em volta do círculo – uma pessoa bate as palmas, e a próxima também bate e assim e diante.
- Explique que se alguém bater palmas DUAS VEZES, devem mudar de direção.
- A ideia é fazer com que a atividade seja rápida e que ninguém cometa erro – então, os participantes devem prestar muita atenção ao seu próximo.

1. ESPREITAR

- Peça que os participantes estejam em pé e num círculo e solicite um voluntário a ficar no meio.
- A pessoa no meio dá 5 voltas e escolhe um objeto que todos podem ver (árvore, edifício, muro, etc.).
- As pessoas no círculo colocam perguntas a pessoa no meio do tipo 'sim' ou 'não' para tentarem descobrir o objetivo escolhido.
- Se o jogo for rápido, a pessoa que adivinha corretamente vai ao meio e escolhe um outro objeto.

2. DESCOBERTA DE ANIVERSÁRIOS

Todos os participantes organizam-se em fila de acordo com a ordem dos seus aniversários. Esta é boa atividade de motivação para grupos mistos porque permite a interação de todos.

3. GESTICULAÇÃO

- Peça que os participantes fiquem em pé num círculo.
- O líder começa a gesticular uma ação.
- Quando a pessoa que estiver do lado direito do líder perguntar “o que estas a fazer?” o líder responde que esta fazendo algo completamente diferente. Por exemplo, o líder gesticula estar a nadar e responde “estou a lavar meu cabelo”.
- A pessoa a direita do líder devera gesticular o que o líder disse estar a fazer (esta a lavar cabelo). A pessoa a direita pergunta “o que estas a fazer?” e respondem que estão a fazer algo completamente diferente.
- Circule em volta desta forma até que todos tenha a sua vez.

4. FAÇA CHOVER

- Peça aos participantes ficarem num círculo.
- Peça que os participantes sigam a moção do líder. Informe que cada pessoa deve seguir a moção enquanto percorres o círculo no sentido do relógio. (As moções são: juntem as mãos e esfregue para frente e para atrás; mexa os dedos, use as mãos para tocar os dedos dos pés).
- Peça que os participantes comecem a nova moção sempre que a pessoa a sua direita tenha iniciado.
- O líder começa por juntar as mãos e esfrega para frente e para atrás. O líder deve continuar até toda a gente no círculo esteja a executar a atividade. Uma vez que todos

estejam a fazer, o líder inicia uma outra moção. Moções contínuas irão criar um som como que estivesse a trovejar.

- Repetir o ciclo por mais um tempo.
- Uma vez que o líder julgar que a atividade deve parar, este deverá colocar as mãos atrás. Esta moção deve se replicar ao longo do círculo e depois toda a gente deve calar-se.

5. ETIQUETA POLVO

- Escolha alguém para perseguir os outros e quando encontrar deve juntar os braços deste.
- As pessoas nas extremidades devem encontrar mais gente, juntando-os a 'polvo', até toda a gente no grupo tenha sido encontrado.

6. QUEM ÉS TU?

- Peça que um voluntário saia do grupo. Enquanto o voluntário estiver fora, os outros participantes decidem numa ocupação – tal como professor ou médico.
- Quando o voluntário volta, o resto do grupo gesticula a atividade e o voluntário deve adivinhar o que eles são.

7. A FLORESTA

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.54)

- Explique que vamos caminhar dentro de uma floresta bem densa, onde vamos encontrar diferentes tipos de criaturas a onde alguns são amáveis e outras assustadoras. Informe lhes que serás o guia durante o passeio pela floresta.
- Peça que mencionem alguns animais assustadores e amáveis que possam encontrar – selecione respetivamente 3 assustadores e outros 3 amigáveis.

Peça que as pessoas caminhem imaginando que estão nesta floresta densa e não sabem se encontraram criaturas amigáveis ou amáveis. Informe que iras gritar o nome da criatura e toda a gente deve se comportar

como que se estivesse nesta floresta. Por exemplo, podes gritar 'morcego!' alguns devem gritar e simular estar a voar. Aqui não certo ou errado porque cada pessoa tem a sua forma de reagir.

8. EXPLORAR OS SENTIDOS

Explicar que nesta atividade os participantes exploram como mostrarem diferentes sentidos e melhorar a sua forma de agir!

Peça que os participantes pensem nos seus cinco sentidos: sabor, audição, olfato, tato, visão. Informe lhes para pensar nas formas como demonstrar esses sentidos a outros.

O grupo forma o círculo. Caminhe em volta do círculo e peça a cada um que escolhe um dos cinco sentidos e 'devera agir' mostrando o sentido escolhido. Use as seguintes sugestões:

o Como podes mostrar algo que cheira muito mal?

o Como podias mostrar que estas a sentir muito frio?

o Como mostrarias que estas a carregar algo que pesa bastante?

o Como mostrarias que estas a saborear algo muito delicioso?

o Como podes mostrar que algo esta bastante barulhenta?

o Como podes mostrar que estas reparando em algo que esta bastante longe?

O resto do grupo deve adivinhar que sentido estas a demonstra e para que esta usando tal sentido.

9. CRIAR UM ANIMAL

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.56)

Peça que os participantes fiquem em pares e deverão usar o seu corpo (e não as vozes) para mostrar um animal (apenas um animal – e mais que um!).

- De aos grupos cerca de 5 minutos para ensaiarem for a o animal escolhido.
- Depois de 5 minutos chame todos de volta e peça que partilhem o animal escolhido por cada grupo. Enquanto um par mostra o animal através da voz, os outros tentam adivinhar o animal antes do par revelá-lo.
- Depois fale da experiência de efetuar esta atividade.

10. OCUPAÇÕES

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.57)

- Peça que os participantes circulem silenciosamente dentro da sala.
- Quando disser as palavras, ‘congela como...’, seguido da ocupação, cada pessoa devesse congelar na pose da ocupação descrita. Algumas sugestões de ocupações incluem: pescador, cabeleireiro, professor, camponês, cantor pop, condutor de autocarro, enfermeira, hospedeira.
- As pessoas reparam para as imagens dos outros e falam sobre as diferentes formas que estas mostraram as suas ocupações de diversas formas que elas conseguiram ver.
- Este exercício pode ser usado para mostrar outras situações como, tristeza, alegria, confiança, nascimento, etc.

11. CHITTY-CHATTY

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.57)

- Explique que esta atividade explora a importância de uma boa comunicação.
- Peça que os participantes fiquem em pares e instrua-os que cada um conte a sua história para o outro ao mesmo tempo. Encoraja-os que tentem escutar os outros enquanto contam as suas histórias.
- Depois de pelo menos um minuto, pergunte sobre seu sentimento e peça que alguns contem as histórias que o outro contava e de seguida discuta o que os participantes conseguiram observar ao longo do exercício.

- Agora peça que cada um conte a sua estória alternando-as, quando um diz uma palavra depois ou outro a diz a outra, assim em diante. Discuta se esta comunicação é clara.
- Pergunte ao grupo qual será a melhor forma de comunicação – fale da importância de escutar o outro.

12. COMPLETE A IMAGEM

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.60)

- Peça aos participantes que se sentem num círculo no chão e explique que vais fazer uma atividade que explora como as pessoas podem interagir um com o outro.
- Chame dois voluntaries para o meio do círculo e peça que congelem enquanto mexem as mãos.
- Peça um dos participantes para descongelar e voltar a sentar enquanto os outros permanecem na mesma posição.
- Um outro participante levanta se e completa a imagem de forma a mostrar relacionamentos diferentes entre as personagens. O participante que congelou primeiro desfaz se da imagem e o outro vem para mostrar um outro relacionamento. Continue neste círculo para explorar relacionamentos diferentes.
- O facilitador pode participar se julgar que o grupo precisa de u arranque ou para manter o ritmo da atividade.

13. CÍRCULO DE CONFIANÇA *(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.15)*

Seis a oito pessoas levantam-se em grupo, uma próxima da outra formando um círculo. Uma pessoa vai ao círculo com olhos fechados, corpo reto mas relaxada, e cai para frente ou para o lado. O grupo puxa-o gentilmente para a posição inicial assim que este 'cai'. Façam o jogo gentilmente no silêncio ou cantando canção de ninar. GRPTT – introdução 21

Muitas pessoas divertem-se com a sensação quando estiverem ao meio. Divida em grupos do mesmo sexo se for a melhor opção, de seguida pergunte:

- Confiaste as pessoas no seu grupo para te encaixar quando caias e te colocavam na posição inicial?
- Confiaste o grupo para cuidar do teu corpo, em que outras circunstâncias confiariam nas pessoas do teu grupo?
- De que forma esta atividade se relaciona com as nossas vidas e que também tenham que ver com este programa?

Nota: É importante que o facilitador enfatize a seriedade na segurança para que ninguém se magoe.

14. GUARDAR SEGREDO

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p. 15)

Esta atividade explora a importância de garantir a privacidade ou guardar segredos, ajuda a encorajar a ter confidencialidade e cria um clima seguro e se possa discutir aspetos sensíveis.

- Peça que os participantes sentem-se ou ficam em pé dentro de um círculo. Explique-os que esta é uma atividade séria sobre confiança.
- Peça-os que pensem num segredo que não gostariam que ninguém saiba. Peça que escrevam num papel o segredo, fazem uma figura e dobram-no e não mostrem a ninguém.
- Agora, peça que passem o papel para a pessoa à sua esquerda, ninguém deve ver o que está escrito no papel.
- Pergunta a cada um no círculo como se sentem ter o seu segredo nas mãos da outra pessoa.
- Agora peça que os participantes devolvam os segredos aos legítimos donos, e estes podem rasgar o seu segredo e podem relaxar.

Questione:

- o O que aprendemos sobre guardar segredos neste jogo?
- o Como podemos usar o que acabamos de aprender neste jogo?

15. CABRA-CEGA

(Adaptado de International HIV/AIDS Alliance, 2008, p.16)

Nesta atividade os participantes ficam em pares. Uma pessoa fecha os olhos e outros guiam-no usando sons. O jogo explora confiança e aspetos de responsabilidade entre os participantes.

Remova obstáculos dentro da sala, estes podem ser cadeiras, paus, pastas e outros objetos.

Peça estes formem pares e designem se cada um A ou B.

Peça que todos os A's fechem os olhos ou tapa com um trapo. Explique que o B vai guiar o A em volta da sala até a posição inicial. Podem conduzir os seus parceiros a qualquer direção que quiserem. Benfeita, esta atividade pode criar um único som, ou tocar ou caminhar ou ainda a junção dos dois. Devem garantir que ninguém se esbarre em alguém ou num objeto dentro da sala.

Depois de algum tempo, peça que troquem de papéis.

Questione:

o Como e que a pessoa que foi guiada se sentiu? O que ajudou para se sentir segura?

o Como a pessoa que guiava a outra se sentiu?

o Como e que esta atividade se relaciona com as nossas vidas ou trabalhos?

16. SALGUEIRO NO VENTO

(Adaptado de Population Council, 2013, p.288)

Esta atividade visa desenvolver confiança, por isso requer atenção cuidadosa nas instruções. É muito importante que cada pessoa no grupo preste atenção nas instruções cuidadosamente, caso contrário, alguém pode se machucar. Todos os participantes terão

chance de ir para o meio que é o 'salgueiro', apenas se quiserem. O salgueiro será soprado e também suportado pelo vento.

□ Todos devem ficar de pé um círculo, ombro-a-ombro, e reparem para o meio do círculo a onde um participante está em pé. A pessoa no meio é o 'salgueiro'. Todos os que estiverem em volta do círculo devem se assegurar pelas mãos com a palma para a pessoa e levantam o peito para a pessoa meio. As pernas devem estar afastadas, com uma um pouco adiantada que a outra, e os joelhos dobrados e o bocado para não caíam e ganhem equilíbrio caso alguém os abanem (demonstre como esta atividade é feita).

□ A pessoa deve permanecer em pé toda a hora com os braços cruzados e as mãos no sovaco. Quando estiver pronto a começar, deve fazer muitas afirmações sobre um determinado tema e depois diz, "Prontos a cair." O círculo deve responder, "Prontos a encaixar." De seguida a pessoa diz, "estou caindo," e o círculo responde, "caia."

□ Assim que o 'salgueiro' for a do círculo, garanta que não torça a coluna. Os participantes asseguram o salgueiro e devagar movem-no para cima e para baixo. Convido o círculo a fazer sons de ventania bem suaves, passando o ar dos seus lábios para criar um som suave como que fosse ventania (demonstre).

□ Depois que o 'salgueiro' tiver soprado várias vezes pelo 'vento', peça que o grupo ajude a pessoa a levantar se, colocando as mãos nos ombros destes como sinal de que deve parar.

17. CAIR COM CONFIANÇA

(Adaptado de Population Council, 2013, p.288)

Colo que os participantes em par. Um participante deve estar parado firmemente e os braços fazem um "X" sobre o peito (demonstre). O outro participante deve estar de trás muito próximo com as mãos ao nível dos ombros (demonstre). Depois os parceiros devem trocar as seguintes palavras:

Participante a frente: "Pronto para cair"

Participante atrás: "pronto a encaixar"

Participante a frente: "caindo"

Participante atrás: "caia"

A esta altura, o participante a frente deve cair devagar, com os pés ainda firmes no chão e o seu parceiro deve encaixa-lo. A cada vez, o “encaixador” deve dar um pequeno passo para trás para que aquele que cai, caia um pouquinho mais a cada instante.