



Co-funded by
the European Union



Intellectual
Multiverse

Project Number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000152430

WORKSHOP

"INTELLECTUAL MULTIVERSE"



aspaym
castilla y león

 ROSTO
SOLIDÁRIO

CEIPES

 GAMA INSTITUTE

Fundación
Planb educación social



ÍNDICE

INTRODUÇÃO AO PROJETO

• INTRODUÇÃO AO PROJETO	1
• OS PARCEIROS DO PROJETO	3
◦ Fundação ASPAYM Castilla y León (Coordenador).....	3
◦ Fundación PLAN B Educação Social	4
◦ CEIPES - Centro Internacional para a Promoção da Educação e do Desenvolvimento	5
◦ Rosto Solidário - Associação para o Desenvolvimento Humano e Social	6
◦ GAMMA INSTITUTE - Instituto de Pesquisa e Estudo da Consciência Quântica	7

METODOLOGIA

• OBJETIVOS DAS 17 ATIVIDADES E 9 JOGOS	9
• ESTRUTURA DAS ATIVIDADES E JOGOS	
◦ O que são as Atividades e como podem ser usadas	11
◦ Templates das Atividades	14
◦ O que são aos Jogos e como podem ser usados	86
• RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES	90
• INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO PARA SEREM USADOS DURANTE E DEPOIS DA IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES E JOGOS	91

WORKSHOP “INTELLECTUAL MULTIVERSE”

• INTRODUÇÃO AO WORKSHOP.....	100
• DESENVOLVIMENTO DO WORKSHOP	
◦ Jogo “Um pouco de sabedoria” (1 ^a sessão)	103
◦ Jogo “A floresta dos sussurros” (1 ^a sessão).....	106
◦ Jogo “Às voltas pela casa” (1 ^a sessão)	119
◦ Jogo “Brincando com os ritmos” (1 ^a sessão).....	123
◦ Jogo “A viagem do submarino” (2 ^a sessão)	129
◦ Jogo “Gincana Naturalista” (2 ^a sessão).....	133
◦ Jogo “Tratar as Emoções por tu” (2 ^a sessão)	141
◦ Game “WordJam” (2 ^a sessão)	145
◦ Jogo extra “Admirável Mundo Novo”	150
• CONCLUSÕES FINAIS APÓS O WORKSHOP “INTELLECTUAL MULTIVERSE”	155
• CERTIFICADO (exemplo)	



INTRODUÇÃO PROJETO

O projeto “Intellectual Multiverse” tem como objetivo desenvolver ferramentas educacionais inovadoras para adultos com menos oportunidades, estabelecendo uma nova abordagem fundamentada na Teoria das Inteligências Múltiplas. Esta abordagem promoverá a inclusão e favorecerá trajetórias de aprendizagem construtivas para todos os adultos participantes.

O objetivo primordial do projeto é fomentar a equidade educacional através de uma metodologia alternativa fundamentada em múltiplas inteligências, visando desenvolver integralmente o potencial individual no âmbito da educação não formal para adultos com menos oportunidades.

Os objetivos específicos deste projeto consistem em:

- Aprimorar as competências dos educadores de adultos no reconhecimento e na resposta às necessidades pessoais na educação, adaptando-se aos contextos e origens individuais, e instruí-los sobre as prioridades deste processo.
- Promover estratégias pedagógicas que previnam a frustração e estimulem a motivação na educação não formal para adultos com menos oportunidades.
- Proporcionar estratégias aos educadores de adultos para ultrapassar as dificuldades de aprendizagem dos seus alunos através de motivações individuais.
- Conhecer e fomentar o trabalho colaborativo entre entidades que operam na área social com indivíduos de grupos-alvo em situação de desvantagem, por meio do programa Erasmus+, estabelecendo acordos de colaboração e promovendo boas relações entre organizações europeias com interesses comuns.

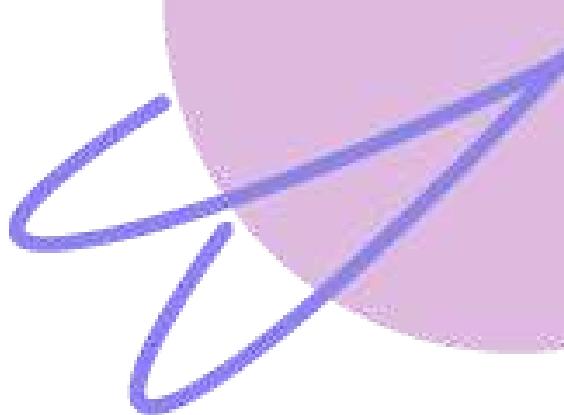


Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union



INTRODUÇÃO

Os resultados antecipados do projeto “Intellectual Multiverse” são:

- Kit de ferramentas e recomendações “Intellectual Multiverse: aprendizagem de adultos através do lúdico com múltiplas inteligências”, contendo recursos e atividades para profissionais da área.
- Workshops "Intellectual Multiverse" destinado a adultos em geral, com uma abordagem inclusiva para aqueles com menos oportunidades. Servirá como um recurso para profissionais sobre a identificação do potencial individual em relação às diversas inteligências e à motivação pessoal.



Co-funded by
the European Union



OS PARCEIROS DO PROJETO

FUNDAÇÃO ASPAYM CASTILLA Y LEÓN (COORDENADOR)

 **aspaym**
castilla y león

A Fundação ASPAYM Castilla y León opera na área de serviços sociais, com especial enfoque na deficiência física, desde 2004. A instituição apoia indivíduos ao longo de todo o ciclo da vida, contando com a colaboração de especialistas em educação e assistência social, assim como de investigadores da área. Nos últimos anos, a Fundação implementou diversos projetos que incorporam novas tecnologias e promoveu a sua utilização como uma ferramenta para aprimorar a reabilitação e a qualidade de vida de pessoas com deficiência.

O departamento juvenil da ASPAYM Castilla e León realiza diversas atividades de promoção, educação não formal, emprego e lazer inclusivo. Um dos exemplos mais notáveis é o acampamento inclusivo promovido pela organização, que possui 22 anos de experiência e vários prémios, assim como o projeto de sensibilização “Calça os meus sapatos”, cujo principal objetivo é a normalização das deficiências em escolas, centros comunitários e organizações juvenis.



OS PARCEIROS DO PROJETO



FUNDAÇÃO PLAN B EDUCAÇÃO SOCIAL

A Fundação Plan B Educação Social é uma entidade privada espanhola sem fins lucrativos, formalmente constituída e dotada de capacidade de autogestão. A nossa missão consiste em promover mudanças sociais que melhorem a vida de crianças e adolescentes, oferecendo-lhes oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e educacional.

Tentamos alcançar isso estabelecendo objetivos claros que utilizamos como referência para delinear o caminho a seguir no trabalho da fundação:

- Desenvolver uma participação que promova a transformação.
- Pesquisar, intervir e promover de maneira abrangente a educação como instrumento de transformação.
- Empoderando comunidades, promovendo uma democracia de excelência e desenvolvendo o meio ambiente.

A nossa experiência abrange a concepção de projetos inovadores que implementamos tanto a nível nacional como internacional. A fundação dissemina as suas iniciativas para uma vasta gama de públicos-alvo, desde crianças a jovens e adultos. Também procuramos atender grupos com menos oportunidades e indivíduos de áreas rurais. As iniciativas promovidas pela fundação não se limitam apenas ao desenvolvimento de atividades para cada grupo individualmente, mas também à conexão entre diferentes grupos, visando nutrir laços sociais e dinâmicas de participação, por exemplo, entre crianças e idosos.

A nível nacional, focamo-nos em proporcionar oportunidades educacionais para os nossos grupos-alvo, tendo em conta as necessidades da comunidade, incluindo a integração no mercado de trabalho, o diálogo democrático e o apoio em diversas dimensões do campo educacional.

Internacionalmente, atuamos como coordenadores e participantes em diversos projetos apoiados pelo Erasmus+, KA1, KA2 e KA3, assim como pelo Corpo Europeu de Solidariedade, com o intuito de desenvolver comunidades através de intervenções socioeducativas com jovens na Europa e além.

Em consonância com a nossa paixão por capacitar diversos grupos comunitários, defendemos os direitos socioeducacionais e aspiramos a ser um parceiro de referência em educação social, intensificando os nossos esforços para alcançar esse objetivo.



OS PARCEIROS DO PROJETO

CEIPES - CENTRO INTERNACIONAL PARA O PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO



O CEIPES – Centro Internacional para a Promoção da Educação e do Desenvolvimento é uma organização sem fins lucrativos, estabelecida em 2007 e com sede em Palermo, Itália. Lidera uma rede composta por mais de 8 associações europeias e extraeuropeias, dedicadas à Educação, Formação e Desenvolvimento Social. O CEIPES detém vasta experiência em Educação, Transferência de Inovação e Gestão de Projetos em diversos programas europeus que abordam a Educação e o Desenvolvimento de Capacidades de variados grupos-alvo, desde jovens a adultos, mulheres a desempregados, migrantes e grupos em situação de vulnerabilidade. Além disso, promove a aprendizagem ao longo da vida, a formação profissional e o empreendedorismo, visando aumentar as oportunidades para que jovens e adultos possam aprimorar e adquirir competências, impulsionando assim a sua empregabilidade e inclusão.

O CEIPES mantém uma variedade de vínculos com entidades públicas e privadas, tanto a nível local como internacional, que podem contribuir para a realização dos objetivos do projeto em termos de disseminação, exploração e sustentabilidade. O CEIPES dispõe de uma equipa experiente, composta por profissionais com diversas competências e áreas de especialização, incluindo psicologia, comunicação, formação, cooperação internacional, mediação sociocultural, assistência social, TIC, desenho digital e direito.



Co-funded by
the European Union



OS PARCEIROS DO PROJETO

ROSTO SOLIDÁRIO



A Rosto Solidário (RS) é uma organização não governamental para o desenvolvimento (ONGD) portuguesa, estabelecida em 2007. A sede da organização localiza-se em Santa Maria da Feira, a aproximadamente 40 km do Porto. A RS tem como objetivo promover a cidadania global e a solidariedade, contribuindo para o desenvolvimento humano e social das comunidades locais.

Os princípios fundamentais da RS incluem a participação cívica, a integração social, a solidariedade, o trabalho em rede e a parceria. O âmbito de atuação da organização abrange quatro áreas principais: Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, Educação para a Cidadania Global, Voluntariado e Apoio Social Familiar. A Equidade de Género, os Direitos Humanos e a Inclusão Social são temas transversais à RS.

O estatuto jurídico da RS como serviço público foi reconhecido pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros em 2008. Enquanto membro da Plataforma Portuguesa de ONGD, a organização está representada tanto no Grupo de Trabalho de Educação para o Desenvolvimento como no Grupo de Trabalho sobre Ética.

A RS é uma entidade de acolhimento e envio credenciada para projetos do Corpo Europeu de Solidariedade desde 2011.

Desde o seu início, a RS beneficia do apoio da Congregação da Paixão de Jesus Cristo. É também membro da Plataforma das Entidades de Voluntariado Missionário, uma rede nacional de instituições católicas que promovem programas de voluntariado internacional.

A nível local, a RS integra a Rede Social do Concelho de Santa Maria da Feira, que consiste em 115 organizações com programas de intervenção social, em conformidade com as diretrizes do Plano Nacional de Ação para a Inclusão. No âmbito desta rede, a RS foi distinguida em quatro ocasiões em reconhecimento pelo seu trabalho de voluntariado e pelo apoio ao desenvolvimento das comunidades locais.



OS PARCEIROS DO PROJETO

GAMMA INSTITUTE - AICSCC



A AICSCC é uma ONG dedicada à promoção, desenvolvimento, pesquisa e implementação de atividades nas áreas de psicologia, psicoterapia e saúde mental, com foco particular em formação para especialistas, workshops e educação não formal para adultos e profissionais. A organização visa a promoção de melhores práticas, a formação de especialistas em diversos ramos da saúde psicológica e mental contemporânea, e a facilitação da colaboração entre especialistas romenos e internacionais.

AAICSCC (sob a marca Gamma Institute) possui 3 departamentos:

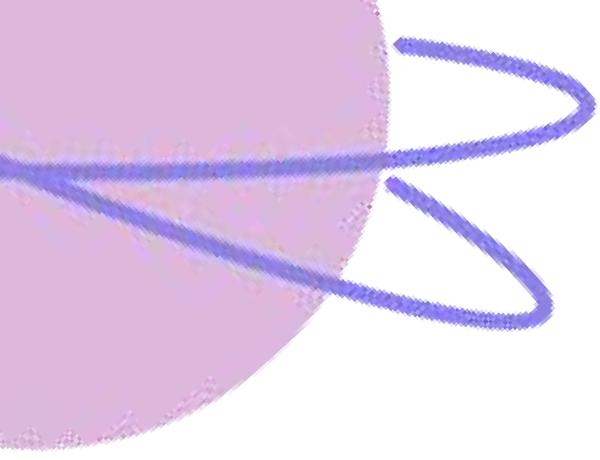
- **Gamma Training** é o departamento educacional da organização, composto por duas escolas de formação: a Escola de Treinamento Sistémico e a Escola de Autoativação. A Escola de Treinamento Sistémico, lançada em 2011, é acreditada pelo Colégio Romeno de Psicólogos como entidade formadora em psicoterapia sistémica de família e casal, integrando as pesquisas mais recentes relacionadas à prática clínica nos seus currículos. O objetivo da escola é estabelecer uma rede nacional e internacional de profissionais altamente qualificados e proporcionar um espaço de constante evolução para terapeutas de diversas especialidades (terapia de casal, psicologia infantil, transtornos clínicos, entre outros). O programa de formação tem um currículo em formato de pós-graduação com a duração de 4 anos, tendo até ao momento cerca de 150 graduados. Os diplomados têm a oportunidade de trabalhar após a conclusão do curso na clínica privada e no departamento de pesquisa da organização, conforme descrito abaixo.
- **Gamma Clinic** é o departamento de saúde da organização e é composta por duas vertentes: Gamma Clinic Psychology e Gamma Kids. A Gamma Clinic Psychology disponibiliza uma variedade de serviços psicológicos para adolescentes, jovens e adultos que enfrentam diferentes desafios, através de sessões individuais, de casal, familiares ou em grupo. Os profissionais são psicólogos clínicos e psicoterapeutas devidamente credenciados. A outra vertente, Gamma Kids, tem como objetivo apoiar crianças de todas as idades e suas famílias em relação a diversas dificuldades. Os problemas abordados incluem transtornos de ansiedade e depressão, desajuste escolar, distúrbios de aprendizagem, distúrbios da fala, bullying, dificuldades familiares e sociais, entre outros. Os psicólogos que atuam na Gamma Kids são psicoterapeutas especializados em questões psicológicas infantis, psicólogos clínicos, fonoaudiólogos, psicoterapeutas e arteterapeutas, com foco em crianças com necessidades educacionais especiais, incluindo distúrbios de aprendizagem.



Co-funded by
the European Union



- No **Gamma Kids**, trabalhamos com a criança e com toda a família, adotando uma abordagem sistémica em colaboração com professores e outros especialistas. As atividades incluem sessões individuais, sessões familiares, sessões para pais, workshops para crianças, workshops de arteterapia e formações para pais e especialistas.
- **Gamma Research** é o departamento de investigação da organização, dedicado ao desenvolvimento de pesquisas fundamentais nas áreas de neurociência e consciência, bem como na psicoterapia. Através deste departamento, procuramos criar novos currículos de formação para profissionais da área psicológica, além de desenvolver métodos e instrumentos inovadores para intervenções de alto nível. A nossa plataforma de investigação congrega especialistas em psicologia, ciências cognitivas, genética, ciências humanas e psicologia infantil (os psicólogos que atuam no Gamma Kids são igualmente investigadores do departamento de Gamma Research).



Co-funded by
the European Union



METODOLOGIA

OBJETIVOS DAS 17 ATIVIDADES E 9 JOGOS

No âmbito do projeto “Multiverso Intelectual”, o consórcio desenvolveu um programa de atividades a realizar no mesmo espaço, através do qual os educadores e os adultos que nele participam poderão reconhecer as 8 inteligências e a sua relação com as seguintes áreas de desenvolvimento pessoal:

- Inteligências linguística e lógico-matemática como desenvolvimento cognitivo.
- Inteligência musical relacionada com o desenvolvimento artístico.
- Inteligências corporais e espaciais relacionadas com o desenvolvimento psicomotor.
- Inteligências intrapessoal e interpessoal relacionadas com o desenvolvimento emocional.
- A inteligência natural relacionada com o desenvolvimento ético-sustentável.

Assim, os conteúdos do programa “Intellectual Multiverse” foram criados utilizando a metodologia de aprendizagem baseada em jogos e a gamificação. Graças a estas atividades e jogos, em particular, e ao “Manual de Utilização e Recomendações” em geral, pretende-se alcançar uma melhoria das práticas de educação de adultos das organizações europeias no sentido da inclusão educativa através da promoção das competências e potencialidades das pessoas.

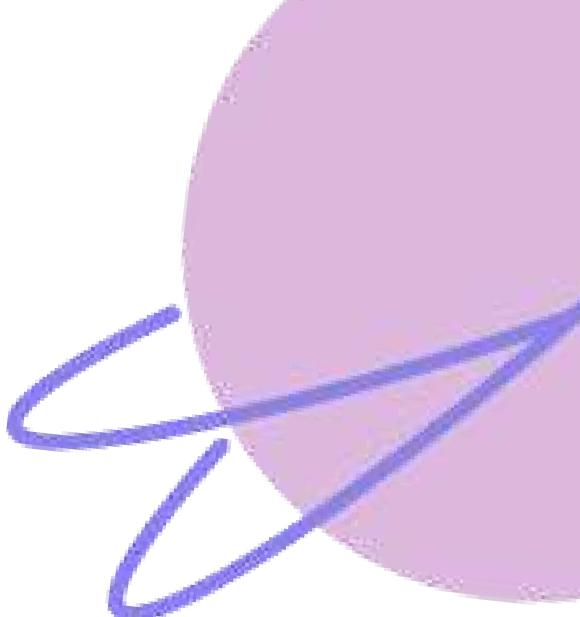
Com este resultado do projeto, que combina diferentes atividades, jogos e recursos educativos centrados no potencial e nas capacidades das pessoas, pretende-se que a comunidade educativa e os profissionais relacionados possam detetar competências, capacidades e motivações dos alunos nas diferentes áreas do conhecimento propostas como inteligências e a sua relação com as áreas de desenvolvimento acima mencionadas (desenvolvimento cognitivo, artístico, psicomotor, emocional e ético-sustentável). Além disso, outro objetivo do programa “Intellectual Multiverse” é aumentar a motivação dos participantes, especialmente dos adultos com menos oportunidades, através da visão das suas capacidades e do reconhecimento do seu potencial após o programa.



Co-funded by
the European Union



A aprendizagem baseada em jogos e a gamificação foram utilizadas para desenvolver e alcançar os resultados deste projeto (ou seja, este Manual e o Programa “Intellectual Multiverse” nele contido) porque, apesar de ser uma metodologia complexa, com os seus elementos e técnicas, estudada por muitos autores, transfere a mecânica dos jogos para o campo educativo-profissional, quer para melhor absorver conhecimento, quer para melhorar alguma competência ou para gerar alguma experiência positiva.



A gamificação não se trata de jogar meros jogos na sala de aula/formação, mas consiste na utilização de desenhos e técnicas de jogos em contextos não relacionados com jogos, a fim de desenvolver competências entre os jogadores, no caso concreto deste projeto, em adultos, especialmente aqueles com menos oportunidades. O objetivo da gamificação é, portanto, envolver os participantes, incentivando tanto a competição como a cooperação entre iguais, bem como aumentar a sua motivação.

A gamificação utiliza uma perspetiva individual para estudar o progresso dos participantes e oferecer o melhor percurso de aprendizagem para cada um, dependendo das suas necessidades e qualidades, pelo que esta técnica de aprendizagem é bem complementada pela informação oferecida por Gardner na sua Teoria das Inteligências Múltiplas e a sua aplicação neste projeto.

Além disso, a gamificação é capaz de lidar com percursos de aprendizagem diversificados, uma vez que enfatiza as pequenas conquistas (e não as ligações entre essas conquistas), pelo que podem ser construídos vários percursos para o objetivo principal, com base nos objectivos, competências e outras características dos participantes. É de salientar que a gamificação também tem em consideração a dimensão visual do processo de aprendizagem, especialmente a visualização do progresso no processo de aprendizagem e o percurso de aprendizagem escolhido.



Co-funded by
the European Union



O QUE SÃO AS ATIVIDADES E COMO PODEM SER USADAS

No âmbito deste projeto “Intellectual Multiverse”, o consórcio fez uma compilação de 17 atividades diferentes para trabalhar cada uma das 8 Inteligências Múltiplas.

Abaixo encontra-se uma breve explicação sobre a estrutura dos materiais educativos mencionados anteriormente, de modo a que, dependendo da Inteligência que os educadores de adultos ou outros profissionais que desejem utilizar estas actividades e jogos escolheram para trabalhar com os seus aprendentes, saberão que recursos procurar e encontrar aqui neste Kit de Ferramentas.

A distribuição e as principais características de cada uma das 17 atividades mencionadas são explicadas a seguir:

- Para a **Inteligência Linguística** são propostas as seguintes atividades:
 - Atividade “*História colaborativa*” (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são o uso da expressão criativa, da linguagem descritiva (usando gramática e vocabulário adequadamente) e também da linguagem figurativa, linguagem escrita e compreensão.
 - Atividade “*Álibi*” (30 - 45 min., aprox.). Os objetivos desta atividade são a melhoria da comunicação verbal, escuta, argumentação, linguagem figurativa e habilidades de questionamento construtivo; a prática de habilidades de debate (incluindo compreensão e raciocínio), a gramática (especialmente os tempos verbais passados), a narrativa e a expressão criativa.
- Para a Inteligência **Lógico-matemática** propõem-se as seguintes atividades:
 - Actividade “*O jogo de Einstein*” (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são fazer uso do raciocínio lógico, fazer previsões, tirar conclusões, analisar e interpretar dados.
 - Atividade “*Escapando com a Matemática*” (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são o uso de habilidades de resolução de problemas em grupo e individualmente, a identificação de padrões e a prática e reforço das habilidades de cálculo.



Co-funded by
the European Union



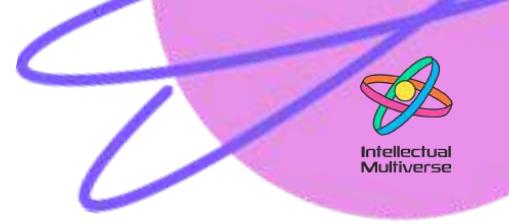
- Para a **Inteligência Musical** são propostas as seguintes actividades:
 - Atividade *“Harmonia em imagens”* (20 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são a melhoria das habilidades cognitivas e o uso da música como ferramenta de compreensão da realidade.
 - Atividade *“Histórias com Música”* (25 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são a conexão das emoções à música, o aprender a descrever emoções e a criação de histórias a partir delas.
 - Atividade *“Ritmos e Emoções”* (20 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são a conexão de emoções com a música, o aprender a interpretar as emoções dos outros e descrever suas próprias emoções sem falar, através de sons e ritmos.
- Para a **Inteligência Corporal Cinestésica** propõem-se as seguintes atividades:
 - Atividade *“Batidas Rítmicas”* (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são o desenvolvimento desta inteligência através da percussão corporal, explorando ritmos e movimentos, melhorando a coordenação, a memória e a criatividade, e também aperfeiçoando a consciência corporal.
 - Atividade *“Mãos que falam”* (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são o contato e exploração da Língua Gestual e, dessa forma, exercitar uma forma diferente de falar, que estimula o sistema motor, além de melhorar a atenção e a percepção visual.
- Para a **Inteligência Espacial** são propostas as seguintes atividades:
 - Actividade *“Da imaginação ao papel”* (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são o desenvolvimento da representação gráfica, a estimulação da imaginação e exercitar as habilidades motoras globais e finas.
 - Atividade *“De olhos de fechados”* (30 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são melhorar a concentração, fortalecer as habilidades motoras finas, compreender formas e reconhecer texturas.



Co-funded by
the European Union



- Para a **Inteligência Interpessoal** propõem-se as seguintes atividades:
 - Atividade “Esculturas em barro” (90 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são a promoção da autoconsciência por meio da expressão criativa, o incentivo à reflexão sobre a identidade pessoal, emoções e valores, e também o desenvolvimento da capacidade de traduzir autoconceitos internos em representações simbólicas.
 - Atividade “As 3 cartas” (90 min. aprox.). Os objetivos desta atividade para são a promoção da autoconsciência avançada e da inteligência emocional, o incentivo a uma reflexão profunda sobre experiências passadas, identidade presente e aspirações futuras, e também o estabelecimento de metas pessoais e uma visão de longo prazo alinhada com valores internos.
- Para a **Inteligência Intrapessoal** são propostas as seguintes atividades:
 - Atividade “Construindo Pontes” (90 min. aprox.). Os objetivos desta atividade aumentar a empatia e as habilidades de escuta ativa, promover a colaboração e a compreensão entre os participantes, desenvolver a capacidade de interpretar sinais sociais e responder adequadamente, e também praticar feedback construtivo e apoio entre colegas.
 - Atividade “A negociação” (60 - 75 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são aprimorar as habilidades de negociação e resolução de conflitos, desenvolver a capacidade de equilibrar assertividade e empatia e também fortalecer o trabalho em equipa e a resolução colaborativa de problemas.
- Para a **Inteligência Naturalista** propõem-se as seguintes atividades:
 - Atividade “Diário de Campo” (1 hour aprox.). Os objetivos desta atividade são desenvolver a consciência da natureza ao seu redor, motivar-se a fazer atividades ao ar livre e promover a aprendizagem em ambientes naturais.
 - Atividade “O detetive C.S.I.” (40 min. aprox.). Os objetivos desta atividade são resolver mistérios ambientais analisando evidências sobre a presença e ações dos animais.



1. ATIVIDADE “HISTÓRIA COLABORATIVA”

INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

4-5 grupos (15 -20 pessoas no total)



TEMPO

30 min (aprox.)



OBJETIVOS

- Usar a expressão linguística.
- Usar a gramática e o vocabulário corretamente.
- Usar linguagem figurativa.
- Praticar as escrita e a compreensão.

WARM-UP: DA PALAVRA À FRASE

- 1.Os participantes formam grupos de 4 ou 5 pessoas.
- 2.Alguém começa com uma palavra, a próxima pessoa deve acrescentar outra palavra que faça sentido com a 1ª palavra. Este acrescentar é rápido, ou seja, aplicar a primeira palavra que vem à cabeça. Todos indicam a sua palavra até obterem uma Frase final. A última pessoa repete e tenta explicar o sentido da frase obtida. Provavelmente, será uma explicação muito cómica.
- 3.Cada grupo faz três tentativas em 5 minutos.
- 4.No final das 3 rondas, cada grupo apresenta a sua Frase mais cómica aos demais.
- 5.Os grupos ficam assim mais à vontade para o exercício seguinte: a construção coletiva de uma história. Serve também como “quebra-gelo” entre os participantes.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os participantes permanecem nos grupos iniciais. Cada grupo terá um “desbloqueador” dado pelo facilitador: as primeiras palavras da sua história. Podem ser iguais para todos os grupos, ou cada grupo recebe um desbloqueador diferente. Em alguns grupos podem ser eles mesmos a criar seu desbloqueador.



Os grupos receberão também uma lista de palavras ou expressões que terão de usar na sua história. Dependendo do grupo, podem ser usados Pictogramas ou StoryCubes.

Cada elemento do grupo escolhe a sua cor para escrever. Assim, o facilitador saberá quem escreveu o quê.

Cada pessoa escreve a sua frase em coerência com a frase anterior, de forma a continuar a história.

Os grupos terão cerca de 10-15 minutos para escrever as suas histórias, as quais podem ser cómicas, assustadoras, românticas, sérias, etc., como o grupo quiser!

No final, os grupos apresentam as suas histórias.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu ao realizar esta atividade? Do que gostou mais/menos?
- Como se sentiu quando chegou a sua vez de escrever? Que estratégias usou?
- Achou desafiante começar uma história com sentido a partir de um “desbloqueador” e uma lista de palavras?
- Como foi a comunicação entre os elementos do grupo?
- De que forma esta atividade promove o trabalho em equipa?
- Concorda que esta atividade promove competências linguísticas ou nem por isso?
- Se tivesse de fazer esta atividade de novo, o que faria de diferente?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis e ou canetas.
- Desbloqueadores (Anexo 1).
- Lista de vocabulário (Anexo 2).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

NÍVEL DE DIFICULDADE:

O “aquecimento” pode ser ajustado para se adaptar a diferentes níveis de dificuldade. Para um nível de dificuldade mais baixo, retirar a divisão e a multiplicação. O facilitador pode também pedir ao grupo para contar lentamente para que não atinjam números mais altos. Para aumentar a dificuldade, o facilitador pode misturar as operações desde o início e dar aos participantes menos tempo para contar.



AVALIANDO A INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA ORAL EM VEZ DA ESCRITA:

Dependendo do grupo, também pode ser feita uma atividade de contar histórias oral. Em vez de pedir aos participantes que escrevam, pedir que se revezem dizendo uma frase cada. Nesse caso, o facilitador deve circular e observar cada grupo. Neste caso, não é de esperar que os grupos partilhem o seu trabalho no final da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA CEGOS OU DEFICIENTES VISUAIS:

Para trabalhar esta atividade com pessoas cegas ou com deficiências visuais, pode ser melhor encurtar a atividade. O facilitador deve dizer todos os desafios em voz alta e dar tempo suficiente para os participantes completarem os desafios. Se disponível, os desafios podem ser preparados em Braille ou código Nemeth.

ADAPTAÇÃO PARA SURDOS OU DEFICIENTES AUDITIVOS:

Para trabalhar esta atividade com pessoas surdas ou com deficiência auditiva, todos os desafios devem ser feitos em papel. Pode ser útil projetá-los na parede ou escrevê-los no quadro. O desafio da calculadora humana sugerido nos anexos também pode ser feito por escrito e pode funcionar melhor como um exercício individual.

ONLINE:

A atividade também pode ser realizada online. Se for realizada em grupo, o facilitador pode utilizar a funcionalidade de sala de descanso do Zoom para dividir os participantes em pequenos grupos. O desafio da calculadora humana pode ser feito por escrito no grande grupo, onde o facilitador pode mostrar as perguntas no ecrã e fazer com que os participantes trabalhem individualmente em cada pergunta numa folha de papel. No final dos desafios, cada grupo ou participante individual pode enviar a sua resposta num chat privado para o facilitador.



ANEXO 1: PROPOSTAS DE “DESBLOQUEADORES”

- 1º.: “Um dia, enquanto arrumava a minha casa, encontrei uma carta secreta...”
- 2º.: “Antes, eu adorava bolo de chocolate, porém, deixe de gostar quando...”
- 3º.: “ Sentado/a à lareira, eu observava a neve que caía lá fora...”

ANEXO 2: PROPOSTA DE LISTA DE VOCABULÁRIO

- MOLHO DE TOMATE
- SOZINHO
- TURQUESA
- CARTEIRO
- FRANCAMENTE
- VISCOSO
- SALA DE TEATRO
- FRIGIDEIRA
- ARANHA
- FORNO



2. ATIVIDADE “ÁLIBI”

INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



TEMPO

30 - 45 min. aprox.



OBJETIVOS

- Melhorar a comunicação verbal, a escuta, a argumentação, a linguagem figurativa e o questionar construtivo.
- Praticar competências de debate/discussão
- Usar competências de compreensão
- Ativar competências de raciocínio
- Aperfeiçoar a gramática (no tempo passado)
- Praticar o contar de histórias
- Melhorar expressão criativa

WARM-UP: DUAS VERDADES E UMA MENTIRA

O objetivo deste “aquecimento/warm-up” é usar competências linguísticas para criar mentiras credíveis, por um lado, e descobrir o que é mentira, por outro e, assim, preparar para a atividade seguinte, que envolve raciocínio e competências de debate.

Os participantes formam um círculo. Cada pessoa prepara em silêncio 3 frases sobre si mesma – duas serão verdadeiras, a terceira será mentira (que deve ser credível e não demasiado óbvia).

À vez, cada participante anunciará as suas frases e os demais devem descobrir qual das frases é mentira.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador explica ao grupo que irão representar personagens e apresenta o cenário: três pessoas foram acusadas de cometer um crime. Estas personagens podem voluntariar-se ou serem chamadas pelo facilitador.

Dependendo do tamanho do grupo, as restantes pessoas formarão três grupos de quatro elementos, onde irão preparar as perguntas que irão colocar aos suspeitos. Se o grupo for pequenos, as perguntas poderão ser colocadas individualmente.

O facilitador apresenta o crime (que deve ser preparado com antecedência). Pode ser lido ao ou escrito num quadro, ou ambas.

Os três suspeitos saem da sala durante 10-15 minutos para preparam a sua defesa, isto é, argumentos que provem a sua inocência: os seus Alibis. Entre eles, decidem quem é o criminoso.



Na sala, os grupos preparam as questões e escolhem um porta-voz e alguém para registar as respostas.

Os suspeitos regressam à sala, apresentam os seus alibis e são questionados à vez pelos grupos. Os alibis devem ser credíveis, responder a todos os detalhes do crime e justificar que aquela personagem não cometeu o crime

Pela informação recebida neste questionamento, os grupos descobrem quem será o criminoso.

O facilitador atuará como juiz, garantindo que os suspeitos apresentem seus álibis e respondam às perguntas de cada grupo de forma ordenada.

Todos os grupos devem ter a mesma oportunidade de fazer perguntas aos suspeitos, e estes também devem ter tempo para responder. O facilitador deve administrar o tempo de forma eficiente.

Após o término do interrogatório, os três suspeitos devem deixar a sala. Os grupos terão 5 minutos para discutir entre si quem consideram culpado.

Após chegarem ao veredito, o facilitador convida os três suspeitos de volta.

Cada grupo vota e a identidade do culpado é revelada.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

1. Como é que se sentiram enquanto jogavam o jogo? Como é que é a experiência de ser um suspeito/ser um membro do júri?
2. (Para suspeitos) Foi difícil pensar num álibi? Como é que se sentiu quando o resto do grupo o interrogou?
3. (Para o júri) Foi difícil pensar em perguntas antes de saber como é que o suspeito iria responder? Que estratégias utilizaram para escrever as vossas perguntas? Isso mudou depois de ouvir os álibis?
4. Como é que acha que esta atividade o pode ajudar a melhorar a sua inteligência linguística?
5. Se voltasse a fazer esta atividade, o que faria de diferente?



MATERIAIS

- Uma sala com um espaço adjacente, para onde possam ir os "suspeitos".
- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Desbloqueadores de cenário (Anexo 1).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

Sempre que possível, ter dois facilitadores a realizar esta atividade. Dessa forma, um deles pode ficar com o grupo principal que escreve as perguntas e o outro pode ficar com os suspeitos.

DIFICULDADE:

Dependendo das competências linguísticas do grupo, por exemplo, se houver falantes não nativos, o facilitador pode querer introduzir o vocabulário do tribunal e rever os verbos no passado.

TAMANHO DO GRUPO:

Se estiver a trabalhar com um grupo pequeno (menos de 10 pessoas), pode decidir escolher 2 suspeitos e deixar o resto do grupo trabalhar individualmente para fazer perguntas.

Há também uma outra versão em que há apenas 1 suspeito e o suspeito tem de provar a sua inocência. Neste caso, o facilitador tem de alterar um pouco as instruções e explicar que essa pessoa está a ser acusada. Esta é uma atividade mais curta se o tempo for limitado

ADAPTAÇÃO PARA CEGOS OU DEFICIENTES VISUAIS:

Se estiver a trabalhar com pessoas cegas ou com deficiências visuais, certifique-se de que lê o crime em voz alta e dê-lhes uma tarefa - no grupo ou como suspeito - em que não precisem de escrever. Os membros do grupo devem explicar quaisquer pistas visuais que possam ver nos suspeitos (por exemplo, se não estão a fazer contacto visual enquanto falam, pois isso pode ser um sinal de que estão a mentir).

ADAPTAÇÃO PARA SURDOS OU DEFICIENTES AUDITIVOS:

Uma vez que esta atividade trabalha essencialmente as competências de debate oral, poderá ser necessário um intérprete de língua gestual se houver pessoas surdas ou com deficiência auditiva.

ONLINE:

A atividade também pode ser realizada online. Utilizando a plataforma Zoom, o facilitador pode enviar os 3 suspeitos para uma sala de descanso onde podem trabalhar nos seus álibis.



ANEXO 1: PROPOSTA DE “DESBLOQUEADOR” DE CENÁRIO

Crime: “O relógio da Torre dos Clérigos foi misteriosamente roubado na passada segunda-feira. Bateu as 15h30, mas já não bateu as 16h.” (Porto)

Crime: (adaptar ao local onde se realizam os workshops)



3. ATIVIDADE “O JOGO DE EINSTEIN”

INTELIGÊNCIA LÓGICO-MATEMÁTICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Usar o raciocínio lógico.
- Fazer previsões.
- Tirar conclusões.
- Analisar e interpretar dados.

WARM-UP: “TODOS EM LINHA”

Com este jogo pretende-se praticar a resolução de problemas e a comunicação estratégica.

Todos os participantes devem levantar-se. O facilitador diz-lhes que precisam de se alinhar de acordo com as instruções dadas:

- por ordem alfabética pela 1ª letra do nome;
- altura
- tamanho do calçado, etc.

O facilitador pode aumentar a dificuldade, acrescentando instruções (por exemplo: sem falar, saltar ao pé-coxinho, etc.).

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Nesta atividade, os participantes têm de obter pistas uns dos outros, analisar a informação das pistas, organizá-la numa ordem lógica e descobrir a informação em falta.

Existem duas versões diferentes, de acordo com a dificuldade, mas em ambas o objetivo é descobrir a quem pertence o peixe.

- 1.O facilitador explica aos participantes que, embora a atividade seja uma atividade de grupo, é sobretudo individual.
- 2.Cada participante deve ter uma folha de papel e algo para escrever.
3. Cada participante recebe um pedaço de papel com uma pista.



4. Para obterem informações dos outros, têm de andar pela sala e dirigir-se a cada pessoa individualmente. Só podem pedir informações à pessoa sobre o que está no seu cartão de pista.

Ou seja, se a pessoa tiver informações de outras pessoas com quem falou, não lhas pode dar. O objetivo é falar com cada uma das pessoas na sala e anotar as informações que elas lhe derem.

5. Ao dar informações, os participantes só devem dar informações sobre o que está no seu papel. Não devem fazer inferências com base em pistas que receberam de outros ou dar informações de outros ao grupo.

6. Depois de todos terem falado, os participantes sentam-se com as suas informações e tentam descobrir como organizá-las para ver a quem pertence o peixe.

7. O facilitador pode decidir se quer ou não mostrar aos participantes a tabela para organizar as informações. Dependendo do grupo, ele pode preferir que os participantes descubram por si próprios que podem fazer uma tabela-resumo.

8. Durante a elaboração das informações, os participantes devem trabalhar sozinhos em silêncio e não falar com os outros.

9. Se o facilitador vir que o grupo está a ter dificuldades, pode encorajar o grupo a trabalhar em conjunto, mas só depois de lhes dar a oportunidade de trabalharem sozinhos.

10. Quando a resposta tiver sido descoberta, o facilitador irá rever as pistas e mostrar a tabela com as soluções ao grupo.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu enquanto realizavas esta atividade?
- Como se sentiu enquanto partilhava informações com os outros?
- Como se sentiu quando os outros lhe deram as suas informações?
- Como lhe parece que esta atividade pode ajudar a reforçar a inteligência lógico-matemática?
- O que considerou mais desafiante na atividade?
- Que estratégias utilizou para a resolver?
- Se voltasse a fazer esta atividade, o que faria de diferente?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Cartões com pistas (Anexo 1).
- Soluções (Anexo 2)



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES /VARIAÇÕES

Quando se trabalha com grupos de menos de 15 pessoas, o facilitador pode decidir se quer dar várias pistas a pessoas diferentes ou se o próprio facilitador terá as pistas. Algumas das pistas também podem ser combinadas, especialmente as que dão apenas uma informação.

É essencial que todas as pistas sejam distribuídas porque os puzzles só podem ser resolvidos se os participantes tiverem as 15 pistas.

Os cartões de pistas têm caixas adicionais no final, onde o facilitador pode acrescentar pistas adicionais se estiver a trabalhar com grupos maiores. Algumas das pistas dão duas informações, pelo que podem ser divididas em duas. Para grupos ainda maiores, as pistas podem ser repetidas ou pode ser dada informação que não seja relevante, o que pode tornar o desafio ainda maior.

ADAPTAÇÕES:

NÍVEL DE DIFICULDADE:

Existem dois cenários que podem ser utilizados e que se encontram nos anexos. A primeira versão é de dificuldade média e deve poder ser resolvida pela maioria dos adultos. A segunda versão é difícil e pode ser mais difícil de resolver sozinho.

Depois de falar com os outros participantes e obter todas as informações em falta, os participantes devem ser encorajados a trabalhar primeiro na organização das informações por si próprios. Se o facilitador vir que alguns indivíduos estão bloqueados, podem formar pequenos grupos. O facilitador também pode dar pistas adicionais, se necessário.

ADAPTAÇÃO PARA SURDOS OU DEFICIENTES AUDITIVOS:

Em vez de falar, peça aos participantes para escreverem as informações das suas pistas.

ONLINE:

A atividade também pode ser realizada online. Se for realizada no Zoom, os participantes podem enviar mensagens privadas uns aos outros para obter informações. Também podem ser utilizadas outras plataformas, como as de conferência em linha, que permitem que os participantes falem uns com os outros individualmente.



ANEXO 1: CARTÕES COM PISTAS

Nível de dificuldade: Médio

Pistas:

A pessoa que dança ballet tem um cão.

O dinamarquês não joga futebol.

A pessoa que tem a cabra, bebe leite.

O norueguês bebe chocolate quente.

O sueco tem um cão e mora ao lado da pessoa que joga basquetebol.

O norueguês tem um gato e mora ao lado da pessoa que tem um cão.

O britânico joga bowling e mora ao lado da pessoa que joga basquetebol.

O dinamarquês não bebe sumo de maçã.

O dinamarquês não tem uma cabra.

O alemão joga voleibol.

O alemão tem um hamster e mora ao lado da pessoa que tem o gato.

O alemão mora na primeira casa.

A pessoa que tem o hamster bebe chá.

A pessoa que bebe água joga basquetebol.

O dinamarquês não tem um hamster.



Nível de dificuldade: Elevado

Pistas:

O britânico vive na casa vermelha.

O sueco tem um cão.

O dinamarquês bebe chá.

A casa verde fica à esquerda da casa branca.

O dono da casa verde bebe café.

A pessoa que nada, tem um pássaro.

O dono da casa amarela joga futebol.

A pessoa que mora na casa do meio bebe leite.

O norueguês vive na primeira casa.

A pessoa que joga basquetebol mora ao lado da pessoa que tem um gato.

A pessoa que tem um cavalo mora ao lado da pessoa que joga futebol.

A pessoa que joga rugby bebe soda.

O alemão joga ténis.

O norueguês mora na casa azul.

A pessoa que joga basquetebol tem um vizinho que bebe água.



ANEXO 2: SOLUÇÕES

Nível de dificuldade: Médio

Pistas:

- A pessoa que dança ballet tem um cão.
- O dinamarquês não joga futebol.
- A pessoa que tem uma cabra bebe leite.
- O norueguês bebe chocolate quente.
- O sueco tem um cão e mora ao lado da pessoa que joga basquetebol.
- O norueguês tem um gato e mora ao lado da pessoa que tem um cão.
- O britânico joga bowling e mora ao lado da pessoa que joga basquetebol.
- O dinamarquês não bebe sumo de maçã.
- O dinamarquês não tem uma cabra.
- O alemão joga voleibol.
- O alemão tem um hamster e mora ao lado da pessoa que tem um gato.
- O alemão mora na primeira casa.
- A pessoa que tem um hamster bebe chá.
- A pessoa que bebe água joga basquetebol.
- O dinamarquês não tem um hamster.

Quem tem um peixe?

Solução:

	Nationalidade	Animal de Estimação	Bebida	Desporto
1	alemão	hamster	chá	Voleibol
2	norueguês	gato	chocolate quente	Futebol
3	sueco	cão	sumo de maçã	Ballet
4	dinamarquês	peixe	água	Basquetebol
5	britânico	cabra	leite	Bowling



Nível de dificuldade: Elevado

Pistas:

- O britânico vive na casa vermelha.
- O sueco tem um cão.
- O dinamarquês bebe chá.
- A casa verde está à esquerda da casa branca.
- O habitante da casa verde bebe chá.
- A pessoa que nada tem um pássaro.
- O habitante da casa amarela joga futebol.
- pessoa que vive na casa do meio bebe leite.
- O norueguês vive na primeira casa.
- A pessoa que joga basquetebol mora ao lado da pessoa que tem um gato.
- A pessoa que tem um cavalo mora ao lado da pessoa que joga futebol.
- A pessoa que joga rugby bebe soda.
- O alemão joga ténis.
- O norueguês mora ao lado da casa azul.
- A pessoa que joga basquetebol tem um vizinho que bebe água.

Quem tem um peixe?

Soluções:

Posição	Cor da Casa	Nationalidade	Animal de estimação	Bebida	Desporto
casa 1	amarela	norueguês	gato	água	Futebol
casa2	azul	dinamarquês	cavalo	chá	Basquetebol
casa 3	vermelha	britânico	pássaro	leite	Natação
casa 4	verde	alemão	peixe	café	Ténis
casa 5	branca	sueco	cão	soda	Rugby



4. ATIVIDADE “ESCAPANDO COM A MATEMÁTICA”

INTELIGÊNCIA LOGICO- MATEMÁTICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 - 20 participantes (grupos de 3-4 pessoas)



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Utilizar competências de resolução de problemas em grupo e individualmente
- Praticar a resolução de problemas
- Identificar padrões
- Praticar e reforçar as capacidades de cálculo

WARM-UP: A CONTAGEM SILENCIOSA

Todos os participantes colocam-se em círculo, de frente uns para os outros.

O facilitador diz-lhes que, em silêncio e na sua cabeça, vão começar a contar a partir de 1, mentalmente. Quando o facilitador bater palmas, o grupo deve parar de contar e cada pessoa lembrar-se do seu último número.

O facilitador dá-lhes instruções com as operações que têm de aplicar a esse número (por exemplo, somar 2, subtrair 7, multiplicar por 5, etc.)

O facilitador deve esperar um pouco e depois acrescentar uma operação. As operações devem começar por ser muito simples e aumentar gradualmente a dificuldade.

Quando o facilitador estiver pronto para terminar a atividade, deve bater palmas e dizer aos participantes que esta será a última operação.

No final, o facilitador pode pedir a alguns voluntários que digam em que número estavam.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Nesta atividade, cada grupo deve trabalhar em conjunto para escapar da sala, encontrando soluções. A soma das soluções de todos os problemas é a resposta que abre a fechadura.

1. O facilitador explica aos participantes que estão todos presos numa sala e que precisam de encontrar uma forma de sair/escapar, sendo que as respostas aos desafios dar-lhesão pistas para a solução final.

(O facilitador pode inventar uma história para tornar as coisas mais interessantes, como por exemplo, os participantes estão presos na cave de um edifício abandonado e precisam de encontrar a saída antes de escurecer).

Todos os membros dos grupos trabalharão em conjunto para encontrar soluções para os 6 desafios da atividade.

2. A soma de todas as soluções permite abrir a fechadura. Cada grupo recebe papel e lápis para resolver os problemas, mas não deve dizer as respostas em voz alta. Caso contrário, podem estar a ajudar os outros grupos.

3. No exemplo de Escape Room em anexo, existem 4 desafios, que podem ser adaptado de acordo com o grupo, podendo o facilitador decidir quantos desafios fazer. No entanto, isto deve ser decidido com antecedência, uma vez que a soma de todos os desafios é a resposta final.

4. Quando todos os grupos tiverem resolvido todos os desafios, devem somar as respostas. Este número, se estiver correto, abrirá a fechadura.

Devem escrever a resposta e mostrá-la ao facilitador. Se estiver correta, poderão sair da sala. Se não, o facilitador pode ajudá-los e mostrar-lhes onde erraram.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiram enquanto realizavam esta atividade?
- (Se a atividade for realizada em grupos) Como foi a experiência de realizar esta atividade em grupo? Como é que seria diferente se estivesse a fazer esta atividade sozinho?
- (Se fizer a atividade sozinho) Como foi a experiência de fazer esta atividade sozinho? Como seria diferente se estivesse num grupo?
- Como é que acha que esta atividade o pode ajudar a reforçar a sua inteligência lógico-matemática?
- O que é que achou mais difícil na atividade?
- Se voltasse a fazer esta atividade, o que faria de diferente?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Cartões dos Desafios (Anexo 1).
- Soluções dos Desafios (Anexo 2).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

NÍVEL DE DIFICULDADE:

O “aquecimento” pode ser ajustado para se adaptar a diferentes níveis de dificuldade. Para um nível de dificuldade mais baixo, retirar a divisão e a multiplicação. O facilitador pode também pedir ao grupo para contar lentamente para que não atinjam números mais altos.

Para aumentar a dificuldade, o facilitador pode misturar as operações desde o início e dar aos participantes menos tempo para contar.

VERSÃO INDIVIDUAL:

Pode ser mais conveniente realizar a atividade individualmente, em vez de em grupo. Nesse caso, cada participante deve passar por todos os desafios sozinho e escrever as suas respostas. O facilitador pode adaptar os desafios em conformidade.

ADAPTAÇÃO PARA CEGOS OU DEFICIENTES VISUAIS:

Para trabalhar esta atividade com pessoas cegas ou com deficiências visuais, pode ser melhor encurtar a atividade. O facilitador deve dizer todos os desafios em voz alta e dar tempo suficiente para os participantes completarem os desafios. Se disponível, os desafios podem ser preparados em Braille ou código Nemeth.

ADAPTAÇÃO PARA SURDOS OU DEFICIENTES AUDITIVOS:

Para trabalhar esta atividade com pessoas surdas ou com deficiência auditiva, todos os desafios devem ser feitos em papel. Pode ser útil projetá-los na parede ou escrevê-los no quadro. O desafio da calculadora humana sugerido nos anexos também pode ser feito por escrito e pode funcionar melhor como um exercício individual.

ONLINE:

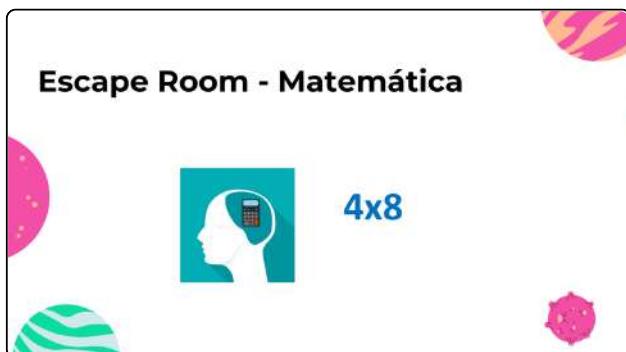
A atividade também pode ser realizada online. Se for realizada em grupo, o facilitador pode utilizar a funcionalidade de sala de descanso do Zoom para dividir os participantes em pequenos grupos. O desafio da calculadora humana pode ser feito por escrito no grande grupo, onde o facilitador pode mostrar as perguntas no ecrã e fazer com que os participantes trabalhem individualmente em cada pergunta numa folha de papel. No final dos desafios, cada grupo ou participante individual pode enviar a sua resposta num chat privado para o facilitador.



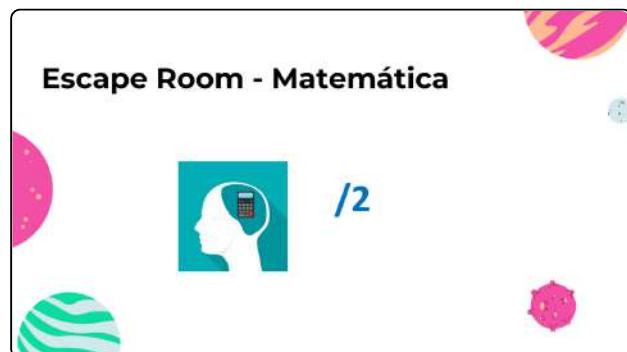
ANEXO 1: CARTÕES DO DESAFIOS

A CALCULADORA HUMANA

1.



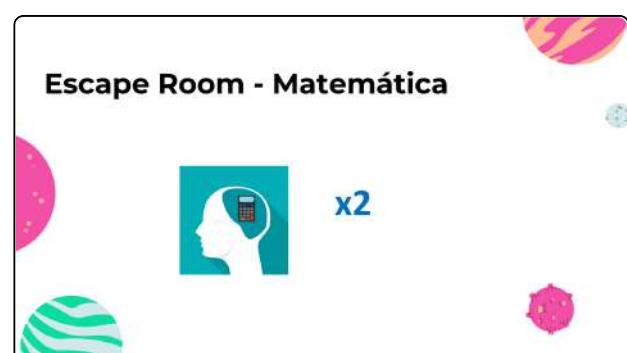
2.



3.



4.



5.



6.





SEQUÊNCIAS

Escape Room - Matemática

Completar as sequências:



1, 9, 17, 25, _____
35, 33, 31, 29, _____
98, 8879, 71, _____
144, 72, 36, 18, _____
Soma= _____

ENIGMA

Escape Room - Matemática



Enigma:
Eu sou um número com dois algarismos. O meu algarismo das dezenas é 3x o meu algarismo das unidades. A soma de ambos é 12.
Quem sou eu?
 $a+b=12$
 $b\times 3=a$

DESAFIO FINAL

Escape Room - Matemática

Desafio final:

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

1. O número inicial (9)x8
2. -37
3. /7
4. X o próprio
5. +14
6. /3
7. + os seus algarismos por ordem inversa
8. Números de 1-9 que não estão na tabela.

(as respostas estão todas na tabela)



ANEXO 2: SOLUÇÕES DOS DESAFIOS

CALCULADORA HUMANA

Escape Room - Matemática

A calculadora humana

$4 \times 8 = 32$
 $32 / 2 = 16$
 $16 + \text{medida folha A4} (33) = 49$
 $49 \times 2 = 98$
 $98 - 53 = 45$
 $45 / \text{número de grupos (5)} = 9$

SEQUÊNCIAS

Escape Room - Matemática

Sequências:

$+8 +8 +8 +8$
1, 9, 17, 25, **33**

$-2 -2 -2 -2$
35, 33, 31, 29, **27**

$-10 -9 -8 -7$
98, 88, 79, 71, **64**

$\times 1 \times 2 \times 3 \times 4$
1, 1, 2, 6, **24**

$/2 /2 /2 /2$
144, 72, 36, 18, **9**

$33+27+64+9+24= 157$

ENIGMA

Escape Room - Matemática



Enigma:

93



DESAFIO FINAL

1.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

2.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

3.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)
 $/7$ ($35 / 7 = 5$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

4.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

5.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)
 $/7$ ($35 / 7 = 5$)
X o próprio ($5 \times 5 = 25$)
 $+ 14$ ($25 + 14 = 39$)
 $\times 13$ ($39 \times 13 = 507$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

6.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)
 $/7$ ($35 / 7 = 5$)
X o próprio ($5 \times 5 = 25$)
 $+ 14$ ($25 + 14 = 39$)
 $/3$ ($39 / 3 = 13$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

7.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)
 $/7$ ($35 / 7 = 5$)
X o próprio ($5 \times 5 = 25$)
 $+ 14$ ($25 + 14 = 39$)
 β ($39 / 9 = 13$)
 \rightarrow os seus algarismos por ordem inversa
($13 + 1 = 14$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55

8.

Escape Room - Matemática

Desafio final:

O seu número x 8 ($9 \times 8 = 72$)
 -37 ($72 - 37 = 35$)
 $/7$ ($35 / 7 = 5$)
X o próprio ($5 \times 5 = 25$)
 $+ 14$ ($25 + 14 = 39$)
 $/3$ ($39 / 3 = 13$)
 \rightarrow os seus algarismos por ordem inversa
($13 + 1 = 14$)
 \rightarrow número de 1-9 que não aparece na tabela ($14 - 6 = 8$)

9	8	12	10	44
39	5	29	72	40
42	74	81	58	25
87	35	79	45	17
38	4	13	24	55



5. ATIVIDADE “HARMONIA EM IMAGENS”

INTELIGÊNCIA MUSICAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

20 participantes (divididos em 4 - 5 grupos)



OBJETIVO

- Testar competências cognitivas.
- Usar a música como ferramenta para compreender a realidade.



TEMPO

20 min. aprox.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador divide os participantes em 4 ou 5 grupos.

Cada grupo recebe uma imagem e alguns instrumentos (ou objetos que produzam som). Os grupos devem analisar a sua imagem em busca de ideias-chave ou temáticas e criar uma peça musical que reflita a narrativa da imagem.

Depois de obterem as peças musicais, cada grupo faz a sua apresentação aos demais grupos, sem contudo, revelar a imagem.

Assim, os restantes grupos devem adivinhar o tema da imagem a partir da peça musical.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?
- O que pensa de a música transmitir emoções ou histórias?
- Se fosse fazer esta atividade de novo, o que faria de forma diferente?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Instrumentos musicais ou objetos que façam som.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES





6. ATIVIDADE “HISTÓRIAS COM MÚSICA”

INTELIGÊNCIA MUSICAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

20 participantes (divididos em 4-5 grupos)



TEMPO

25 min. aprox



OBJETIVOS

- Relacionar as emoções com a música.
- Aprender a descrever emoções e a criar histórias a partir delas.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Com antecedência, o facilitador escolhe uma peça musical.

Enquanto a música toca, os participantes são organizados em 4-5 grupos.

A seguir, o facilitador pede a cada grupo que foquem nas emoções, na disposição, como se a melodia lhes contasse uma história.

Os participantes podem registrar os tempos, os ritmos, os instrumentos...

Depois de escutar, cada grupo deve escrever uma história curta (200 palavras), baseada na música escutada e na forma como os fez sentir. As histórias devem contar personagens, local, enredo.

Finalmente, os grupos apresentam as suas histórias aos demais grupos.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?
- O que pensa de a música transmitir emoções ou histórias?
- Se fosse fazer esta atividade de novo, o que faria de forma diferente?
- Quantas versões diferentes da mesma melodia se obtiveram?



Co-funded by
the European Union



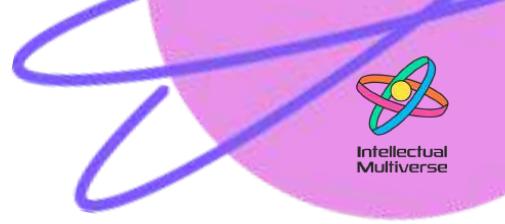
MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Instrumentos musicais ou objetos que produzam (ex., tambores, maracas, clavas, ou qualquer outro objeto que permite obter ritmo.)



REOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES





7. ATIVIDADE “RITMOS E EMOÇÕES”

INTELIGÊNCIA MUSICAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

20 participantes (divididos em 4 - 5 grupos)



TEMPO

20 min. aprox.



OBJETIVOS

- Relacionar as emoções com a música.
- Saber interpretar as emoções dos outros
- e descrever as suas próprias emoções
- sem falar, através de sons e ritmos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador divide os participantes em 4 ou 5 grupos.

Cada grupo recebe alguns instrumentos musicais ou outros objetos que produzam som (por exemplo, maracas, clavas, latas com botões).

Cada grupo deve então criar peças rítmicas que expressem a emoção específica que lhes for indicada previamente: felicidade, medo, raiva, calma, etc.

Assim que cada grupo tiver concluído a tarefa, devem apresentar a sua peça rítmica aos demais participantes (sem indicar a emoção em causa).

Os restantes grupos devem então adivinhar quais emoções foram apresentadas e discutir como se sentiram perante os ritmos criados.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?
- O que pensa de a música transmitir emoções ou histórias?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Instrumentos musicais ou objetos que produzam (ex., tambores, maracas, clavas, ou qualquer outro objeto que permite obter ritmo.)



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES /VARIAÇÕES





8. ATIVIDADE “BATIDAS RÍTMICAS”

INTELIGÊNCIA CORPORAL-CINESTÉSICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



TEMPO

30 min. aprox



OBJETIVOS

- Experimentar a percussão com o próprio corpo, explorando ritmos e movimentos.
- Melhorar a coordenação motora, a memória e a criatividade.
- Trabalhar a consciência corporal.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador começa por explicar que a percussão pode usar o corpo como um instrumento musical, permitindo explorar ritmos e movimentos de forma criativa. Assim, se aperfeiçoa a coordenação geral, o sentido de ritmo e a consciência corporal.

A atividade inicia-se com um momento de “aquecimento”, seguindo-se a parte da percussão com o corpo, com evidentes benefícios para a coordenação e consciência corporal. A seguir, os participantes exploram alguns batimentos rítmicos básicos usando diferentes partes do corpo e criando sequências.

Para finalizar, haverá um momento de relaxamento

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- Já havia experimentado fazer percussão com o seu corpo?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Músicas.
- Equipamento de reprodução de som.
- Sala ampla e serena.
- Roupas confortáveis.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES





9. ATIVIDADE “QUANDO AS MÃOS FALAM”

INTELIGÊNCIA CORPORAL-CINESTÉSICA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Experienciar a Língua Gestual.
- Praticar uma outra forma de comunicar.
- Estimular o sistema motor e aperfeiçoar a atenção visual.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador apresenta a Língua Gestual e a sua importância na comunicação, informando que cada idioma possui o seu próprio Alfabeto de Língua Gestual, embora com semelhanças entre si.

Para esta atividade, será utilizado o Alfabeto do país onde se realiza a atividade, porém, serão disponibilizados os Alfabetos de LG de outros países.

Usando a Língua Gestual, os participantes são desafiados a praticar nomes e palavras e assim perceber como a GP funciona.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?
- Já tinha experimentado comunicar com as mãos?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Sala ampla e serena.
- Alfabeto de LG de diferentes países
(Anexo).

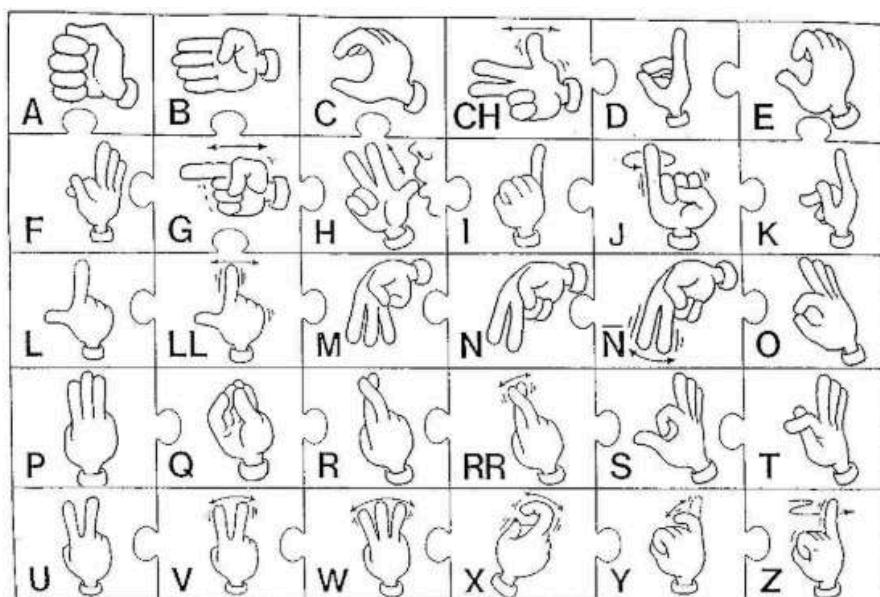


RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES VARIAÇÕES



ANEXO: ALFABETOS DE LÍNGUA GESTUAL

LÍNGUA GESTUAL ESPANHOLA



LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA





LÍNGUA GESTUAL ITALIANA



LINGUA GESTUAL ROMENA





10. ATIVIDADE “DA IMAGINAÇÃO AO PAPEL”

INTELIGÊNCIA ESPACIAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 participantes



OBJETIVOS

- Explorar a capacidade de representação gráfica.
- Promover o uso da imaginação.
- Trabalhar as competências físicas (global e fina).



TEMPO

30 min. aprox.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador lê em voz alta um excerto de uma história qualquer, repetindo esta leitura três vezes, para que os participantes consigam visualizar a cena na sua cabeça, com os olhos fechados.

Durante alguns minutos, podem explorar com a sua imaginação da situação descrita.

A seguir, os participantes devem desenhar num papel o que a leitura lhes sugeriu.

Sem explicitar sobre o que fala a leitura, é interessante observar como esta teve interpretações diferentes em diferentes pessoas.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis, marcadores, lápis de cor.
- Excertos de uma história.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/ VARIAÇÕES





11. ATIVIDADE “DE OLHOS FECHADOS”

INTELIGÊNCIA ESPACIAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



OBJETIVOS

- Trabalhar a concentração.
- Experienciar a capacidade de identificação pelo toque (de formas e texturas)
- Aperfeiçoar as competências motoras finas



TEMPO

30 min. aprox.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Num saco, colocam-se diversos objetos que sejam fáceis de reconhecer ao toque. Por exemplo, material escolar, um porta-chaves...

O facilitador realiza esta atividade em dois momentos distintos:

1. De olhos fechados ou vendados, os participantes enfiam a mão no saco, encontram um objeto e tentam identificá-lo pelo toque, sentindo a sua forma e a sua textura.
1. Com plasticina, e com os olhos fechados/vendados, os participantes deve moldar o objeto que retiraram do saco, tentando aplicar os detalhes que sentiram.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que considerou mais desafiante nesta atividade?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Saco ou caixa com diferentes objetos no interior (o facilitador pode escolher).
- Vendas para os olhos (opcional).
- Barro ou plasticina (opcional).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES VARIAÇÕES





12. ATIVIDADE “ESCULTURA DE MIM MESMO”

INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

8 - 20 participantes



TEMPO

90 min. aprox.



OBJETIVOS

- Promover o auto-conhecimento através da expressão criativa.
- Encorajar à reflexão pessoal sobre a identidade, as emoções e os valores.
- Experienciar a capacidade de colocar conceitos pessoais em representação simbólica.

INTRODUÇÃO

O facilitador apresenta a Inteligência Intrapessoal como a capacidade de aceder aos seus próprios sentimentos e estados interiores e usar este conhecimento para auto-orientação (Gardner, 2011).

A seguir, explica que atividades criativas como a escultura podem ajudar à exteriorização de experiências e assim promover a compreensão de si mesmo.

WARM-UP: “VISUALIZAÇÃO GUIADA”

O facilitador pede aos participantes que fechem os olhos e se imaginem a si próprios como um objeto, uma forma ou um símbolo (5 min. aprox.)

A seguir, explora os resultados, questionando: que cores, que formas, que texturas surgiram nas vossas cabeças?

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Esta atividade está dividida em 3 momentos diferentes:

1. Sessão de escultura (45 min. aprox.)

O facilitador distribui plasticina ou pasta de modelar pelos participantes, dando instruções para que façam uma escultura de si mesmos/as. Não em termos de auto-retrato, mas antes uma representação simbólica abstrata que espelhe quem são neste momento.

O facilitador encoraja a refletirem nas suas emoções, valores e forças enquanto fazem a escultura.



2. Reflexão escrita (10 min. aprox.):

Depois de terminarem a escultura, o facilitador pede aos participantes que escrevam um pequeno parágrafo descrevendo o seu trabalho:

- Que cores e formas usaram e porquê?
- Que aspetos de si mesmo/a estão representados na escultura?

3. Partilha (20 min. aprox.):

Os participantes que se sintam confortáveis podem apresentar as suas esculturas e respetivas descrições ao grupo.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiu ao representar-se a si mesmo/a de forma não verbal e artística?
- Terá a escultura revelado algo inesperado de si?



Co-funded by
the European Union



MATERIAIS

- Plasticina ou pasta de modelar (em diversas cores, se possível)
- Coberturas para as superfícies de trabalho.
- Papel e canetas.



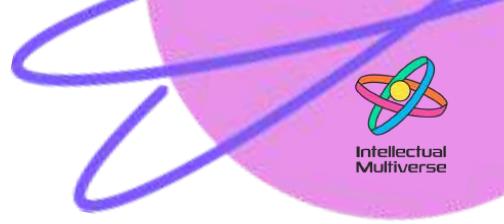
RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES /VARIAÇÕES

Para obter um outro nível, repita a atividade, pedindo aos participantes que façam a escultura do seu “eu ideal” e, posteriormente, comparem as duas esculturas.



BIBLIOGRAFIA

- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Updated ed.). Basic Books.
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Shambhala Publications.



13. ATIVIDADE “3 CARTAS PARA MIM”

INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

8 - 20 participantes (Atividade individual, com opção de partilha em pares ou pequenos grupos)



TEMPO

90 min. aprox.



OBJETIVOS

- Exercitar a consciência de si mesmo e a inteligência emocional.
- Encorajar à reflexão interior sobre experiências passadas, a identidade atual e as aspirações de futuro.
- Aprender a estabelecer metas pessoais e visão a longo prazo, alinhadas com os valores pessoais.

INTRODUÇÃO

O facilitador apresenta a Inteligência Intrapessoal como a capacidade de aceder aos seus próprios sentimentos e estados interiores e usar este conhecimento para auto-orientação (Gardner, 2011).

A seguir, apresenta a capacidade de refletir sobre si mesmo ao longo do tempo (passado, presente e futuro) como ferramenta essencial a uma identidade coerente e com um propósito.

WARM-UP: “VISUALIZAÇÃO GUIADA”

O facilitador pede aos participantes que executem as seguintes instruções:

“Fechem os olhos e relemarem-se a si mesmos quando eram crianças (tempo). Agora, regressem à imagem que têm no presente (tempo). Finalmente, imaginem-se daqui a 10 anos (tempo).

A tarefa seguinte é escreverem 3 palavras descrevendo cada versão de si mesmo no momento anterior, ou seja, no passado, no presente e no futuro.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Esta atividade possui 3 momentos diferentes, dado que os participantes irão escrever 3 cartas diferentes, em sequência, como que fazendo um diálogo ao longo do tempo.

1. Carta para o Eu do Passado (20 min. aprox.):

Os participantes são desafiados a dirigirem-se ao seu Eu mais jovem, de há 10 ou 15 anos atrás. Devem expressar gratidão, perdão ou conselhos relativos às experiências vividas. Ao mesmo tempo, podem refletir sobre as aprendizagens retiradas dessas experiências passadas e sucessos obtidos.

2. Carta para o Eu do Presente (20 min. aprox.):

O facilitador pede agora aos participantes que escrevam uma carta ao seu Eu atual, refletindo no reconhecimento de forças e fraquezas, bem como de oportunidades para crescer. Podem também escrever sobre o que os preocupa mais no momento presente e de que forma vivem de acordo com os seus valores.

3. Carta para o Eu do Futuro (20 min. aprox.):

Finalmente, os participantes devem escrever ao seu Eu de aqui a 10 anos, revelando as suas esperanças, sonhos e intenções, assim como descrever que tipo de pessoa aspiram ser e que percurso almejam para si.

Por fim, realizar uma partilha comum (20 min. aprox.), em pares ou trios de participantes, onde cada um pode selecionar os excertos/partes em que se sente confortável em partilhar.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Qual foi a carta mais difícil de escrever? Porquê?
- Por escrever estas cartas, conseguiu discernir mais e melhor sobre si e os seus objetivos?
- Como poderá usar as descobertas de hoje para o seu futuro?



MATERIAIS

- Papel, canetas e envelopes (opcional), caso os participantes queiram fechar as suas cartas).
- Música ambiente calma (opcional) para criar uma atmosfera introspetiva.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

Criar uma “cápsula do tempo”: fechar as cartas e calendarizar a re-abertura para daqui a um ano.

Como variação visual, depois de escrever, os participantes podem desenhar a sua linha temporal, situando nela as suas três cartas.

Usar a forma poética nas cartas como encorajamento a uma expressão emocional profunda.



BIBLIOGRAFIA

- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Updated ed.). Basic Books.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Brown, B. (2018). *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*. Random House.



14. ATIVIDADE “CONSTRUINDO PONTES”

INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

8 - 20 participantes



TEMPO

90 min. aprox.



OBJETIVOS

- Trabalhar as competências de empatia e escuta ativa.
- Promover a colaboração e a compreensão entre participantes.
- Experienciar a interpretação de pistas sociais e responder em contexto..
- Praticar o feedback construtivo e apoio entre pares..

INTRODUÇÃO

O facilitador começa por apresentar a Inteligência Interpessoal, enfatizando a importância da negociação, colaboração e consciência social (Gardner, 2011).

O facilitador deve enfatizar a importância da empatia e do saber escutar na construção de relações pessoais e profissionais de qualidade.

WARM-UP

O facilitador forma parelhas com os participantes, de forma aleatória.

Cada pessoa tem 3 minutos para partilhar um experiência positiva da sua vida com a outra pessoa, que, por sua vez, deve escutar atentamente sem interromper.

A seguir, invertem-se os papéis.

Após a ronda, os “escutantes” devem resumir o que escutaram, com foco nas emoções e pontos-chave.

Reflexão:

- Como se sentiu ao poder falar sem ser interrompido?
- Quão desafiante foi fazer o resumo do que escutara?



DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador pede aos participantes que formem círculos com 5 ou 6 pessoas cada.

A seguir, um dos participantes partilha um dilema real ou hipotético (2 ou 3 minutos).

O grupo reflete sobre o que foi dito (5 min.), focando nas emoções e necessidades expressas.

Nesta fase, não deve haver aconselhamento, apenas reflexão e respostas empáticas.

Depois de todas as partilhas, o participante que apresentou a questão pode indicar qual o feedback que mais o tocou.

O facilitador indica que os participantes do círculo devem rodar entre si na tarefa, de forma a que todas tenham a oportunidade de colocar uma temática ao grupo.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- O que conseguiu aprender sobre si e sobre os outros?
- De que forma a escuta ativa influenciou a sua ligação ao discursante?
- De que forma estas competências podem ser usadas no dia a dia?



MATERIALS

- Cadeiras colocadas em círculo.
- Cronómetro.
- Cadernos e canetas para tomar notas (opcional)..



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/ VARIAÇÕES

Para grupos menores, aumentar o número de rondas nas partilhas.

Para participantes mais avançados, introduzir temas mais complexos, tais como dilemas éticos.

Encorajar os participantes a manterem o contato visual e evitar sinais não verbais (acenar com a cabeça, sorrir).



BIBLIOGRAFIA

- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Updated ed.). Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.



15. ATIVIDADE “O JOGO DA NEGOCIAÇÃO”

INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

12 - 30 participantes



TEMPO

90 min. aprox.



OBJETIVOS

- Experienciar situações de negociação e resolução de conflitos.
- Trabalhar a capacidade de articular a empatia com a assertividade.
- Promover o trabalho em equipa e resolução colaborativa de problemas.

INTRODUÇÃO

O facilitador começa por apresentar a Inteligência Interpessoal, enfatizando a importância da negociação, colaboração e consciência social (Gardner, 2011).

A seguir, propõe-se uma discussão sobre como o sucesso no mundo real depende da obtenção de acordos consensuais, com benefícios para todas as partes.

WARM-UP: “SIM vs NÃO”

O facilitador faz parelhas com os participantes, aleatoriamente.

Em cada par, os participantes têm de manter uma conversação na qual apenas podem responder “sim” ou “não”, ou seja, quaisquer outras palavras não são permitidas.

Ao fim de 2 minutos, o facilitador coloca as seguintes questões:

- Quão difícil foi manter a conversação?
- Que estratégias funcionaram melhor?



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador forma grupos de 3 ou 4 participantes.

Cada grupo representa um “país”, encarregue de negociar um acordo internacional (por exemplo, um tratado ambiental, de negócios, de intercâmbio cultural).

Cada grupo recebe também um dossier confidencial contendo os respetivos objetivos, o que não prescinde e os pontos disponíveis para compromisso.

Fase da Negociação:

Cada país tem 30 minutos, aproximadamente para negociar e alcançar consenso que corresponda a 70% dos seus objetivos.

Fase da Reflexão:

São colocadas as seguintes questões aos participantes:

- Que estratégias foram mais eficazes?
- Quais foram os maiores desafios?
- De que forma a empatia e a compreensão mutua ajudaram a alcançar um consenso.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como foi feita a gestão de interesses em competição?
- Qual o papel da escuta e da flexibilidade numa negociação de sucesso?
- Consegue dar exemplos da vida real onde estas competências são essenciais?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis e/ou canetas.
- Pastas confidenciais para as equipas (digitais ou analógicas).
- Templates da negociação (para registar acordos e compromissos).
- Cronómetro.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

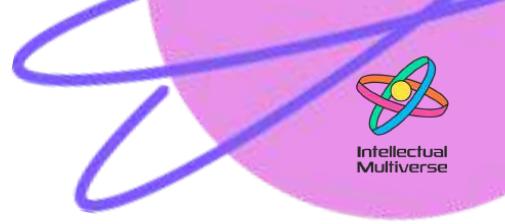
Introduzir temáticas inesperadas a meio do processo (por exemplo, crise económica, desastres ambientais) que forcem as equipas a reajustar as estratégias de negociação.

Para grupos menores, criar companhias ou organizações fictícias, em vez de países.



BIBLIOGRAFIA

- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Updated ed.). Basic Books.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3rd ed.). Penguin Books.



16. ATIVIDADE “DIÁRIO DE CAMPO”

INTELIGÊNCIA NATURALISTA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 - 12 participants (trabalho individual)



TEMPO

60 min. aprox.



OBJETIVOS

- Desenvolver a empatia pelo ambiente natural.
- Auto-motivar-se para atividades no exterior.
- Promover aprendizagens em contexto de natureza.

WARM-UP: “QUEM É QUEM?

Algumas personalidades históricas são conhecidas por possuírem elevados níveis de Inteligência Naturalista. O facilitador desafia os participantes a identificar algumas destas pessoas (imagens em anexo)

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Esta atividade está dividida em 4 etapas:

1ª etapa (15 min. aprox.):

Seguindo as pegadas de Darwin, o facilitador desafia os participantes a montarem o seu Diário de Camp: um pequeno caderno que levarão consigo nos seus passeios para começar a observar e registar pormenores da Natureza à sua volta. Desenhos, comentários, detalhes interessantes, elementos naturais...

Pode ser apresentado um curto tutorial sobre como preparar o diário (exemplo: [Nature Journal film](#)).

Os participantes terão imenso material disponível e 15 minutos para construir o seu Diário de Bordo, dando largas à imaginação para a sua elaboração e decoração.

2ª etapa (10 min. aprox.)

O desafio seguinte é começar a usar este Diário de Campo. O facilitador pede aos participantes que evoquem a memória de um sítio natural que lhes traga boas recordações: o jardim da casa onde cresceram, um destino de férias, um passeio em família...



A tarefa é colocar no Diário de Bordo essas boas memórias: (exemplos) o local, a data, com quem fomos, a estação do ano, a paisagem típica, a fauna e a flora, os cheiros e os sons... estes registos podem ser desenhados ou escritos, ou usando as imagens das revistas.

3^a etapa (10 min. aprox.)

facilitador convida os participantes a escreverem nos post-its/pedaços de papel ideias e ações relacionadas com a sustentabilidade (talvez explicar primeiro o que é a Sustentabilidade) e o respeito pela Natureza, relativos aos títulos das caixas:

- a)ações amigas da natureza que posso realizar no meu dia-a-dia
- b) algo novo que estou a tentar implementar
- c)ações WOW que já ouvi falar e são realmente “fora da caixa”

Finalmente, de cada caixa os participantes podem retirar as ideias que gostariam de tentar no sentido de terem uma vida quotidiana mais sustentável e amiga da natureza. Estas ideias podem ser coladas no Diário de Campo.

4^a etapa (10 min. aprox.).

O facilitador desafia alguns participantes a mostrarem os seus Diários de Campo.

DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Nas atividades anteriores, sentiu-se ligado à natureza?
- Descobriu em si o “amante” da natureza que não sabia que era?
- Acha que este tipo de atividade – Diário de Campo, pode ajudá-lo a desenvolver competências naturalistas e uma atitude mais cuidadosa para com a natureza e o meio ambiente?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis e marcadores.
- Materiais de Faça-você-mesmo: papel de rascunho, diferentes tipos de papeis, caixas de cartão, tesouras, cola, fita-cola, revistas antigas, elementos naturais (flores e folhas secas, ...)
- Post-its ou pequenos pedaços de papel.
- 3 caixas pequenas.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

Ter música/sons naturais em som de fundo (se numa sala) enquanto os participantes trabalham

- Pássaros a cantar
- Água a correr
- Ondas do mar

Enquanto os participantes estão a trabalhar, usar a Aromaterapia para "acordar" os sentidos e proporcionar uma sensação de bem-estar.

Se possível, realizar esta atividade no exterior (num jardim, num parque de piqueniques...)

Outra sugestão, é usar este Diário de Campo como um Diário Pessoal durante todo o percurso que as atividades do projeto promovem. Assim, cada participante terá um caderno de apontamentos personalizado a gosto para registar, escrever, desenhar, colar, fazer listas, fazer planos, tomar decisões... enquanto participa nas atividades sobre as Inteligências Múltiplas



RECURSOS

- Short video about making a Nature Journal: [Nature Journal film](#)
- Step by step instructions about making a Nature Journal:
<https://www.wikihow.life/Make-a-Nature-Journal>
- Different proposals for Field Diaries: <https://pt.pinterest.com/search/pins/?q=naturalistic%20journals&rs=typed>
- What to register in a Field Diary (in English):
 - <https://www.youtube.com/shorts/jJUOYwtzT8Y>
 - <https://www.earthwiseaware.org/ewa-nature-circles/ewa-circles-rules-tools/nature-naturalist-journaling-why-how-to/>



ANEXO: Diapositivos para o WARM-UP “Quem é quem?”

A Natureza & pessoas (famosas)

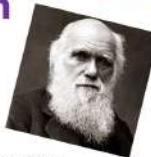


Algumas personalidades famosas são conhecidas por possuirem elevados níveis de Inteligência Naturalista.

Vamos ver Quem é Quem?

Charles Darwin

Quem é?



Desde criança que manifestava uma curiosidade e paixão imensas pelo mundo natural. Em adulto, os seus trabalhos ofereceram-nos a Teoria da Evolução das Espécies.

Jacques Costeau

Quem é?



Começou por ser Oficial da Marinha francesa, mas dedicou a sua vida à exploração dos oceanos e à divulgação da vida marinha.

Dian Fossey

Quem é?



Zoóloga, tornou-se conhecida pela sua intervenção junto dos Gorilas da Montanha, no Ruanda, em perigo de extinção. Morreu defendendo esta espécie.

Carl Sagan

Quem é?



Levou-nos pelas profundezas das galáxias, sendo um dos mais populares astrónomos de sempre.

Jane Goodall

Quem é?



De origem britânica, está radicada na Tanzânia, onde tem realizado um trabalho de excelência junto dos chimpanzés do Parque Nacional de Gombe Stream.

Greta Thunberg

Quem é?



Jovem nórdica conhecida pelo seu ativismo ambiental que desafia os líderes mundiais para mudanças urgentes na proteção do ambiente natural e mitigação das alterações climáticas.

A Natureza & pessoas não tão famosas



Desde tempos imemoriais que os povos indígenas têm uma forte ligação à natureza. Para eles, a natureza é sagrada e todos somos parte dela. É do meio natural que estes povos retiram a sua subsistência – água e alimentos, prestando especial atenção aos ciclos e estações do ano. Assim quando plantar e quando colher. Nos seus rituais, os elementos naturais estão também presentes, confirmando a sua importância para este povos.

A Natureza & pessoas não tão famosas



Os povos indígenas são um belo exemplo de como viver em harmonia com a natureza. Dão provas de uma vida sustentável, com conhecimentos ancestrais que deviam inspirar a restante humanidade. Exemplos: as comunidades indígenas do Amazonas, as primeiras-nações norte americanas, o povo Massai no Quénia, os Pigmeus na África Central, os Maoris na Nova Zelândia, os Kanaks na Nova Caledónia...



17. ATIVIDADE “ O DETETIVE C.S.I.”

INTELIGÊNCIA NATURALISTA



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

15 participantes



TEMPO

40 min. aprox.



OBJETIVOS

- Resolver mistérios relacionados com o meio ambiente
- Aplicar/aperfeiçoar conhecimentos comuns sobre o meio ambiente.

WARM-UP: “SABE A RESPOSTA?”

O facilitador desafia os participantes com a identificação de sons de animais.

<https://animalsoundslist.com/>

Outra possibilidade é apresentar outros sons também naturais (água, passos, canto de pássaros, coaxar de sapos...)

<https://pixabay.com/sound-effects/search/nature/>

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Os participantes são divididos em grupos e desafiados a serem detetives-CSI em cenários de mistério num dado local natural.

O facilitador apresenta um exemplo (Mistério 0): o cenário do crime, as evidências, os suspeitos, as possíveis hipóteses, a possível resposta e respetiva justificação.

1. Cada grupo recebe um Cartão-Mistério e analisa a situação descrita.
2. Os grupos refletem sobre as evidências e as possíveis hipóteses para o que possa ter acontecido.
3. Cada grupo apresenta a sua solução e respetiva justificação, de acordo com os seus conhecimentos.
4. O facilitador confirma/revela a resposta correta e acrescenta informação, se necessário.



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final da atividade, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Concorda que este tipo de atividade o/a ajuda a desenvolver competências naturalistas e uma atitude mais cuidadosa para com a Natureza?



MATERIALIS

- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Cartas - Mistério para o facilitador (Anexo 1) com pistas para os participantes, se necessário.
- Cartas -Mistério para os participantes (Anexo 2) com informações espaço em branco para registar as hipóteses, a resposta e a justificação.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

O facilitador pode criar os seus próprios cenários CSI, concordantes com a Fauna e Flora da região onde se realiza a atividade.



RECURSOS

Sons de animais para o exercício de "warm-up"

- <https://animalsoundslist.com/>
- <https://pixabay.com/sound-effects/search/nature/>



ANEXO 1: CARTÕES DOS MISTÉRIOS - PARA O FACILITADOR

MISTÉRIO 0 (EXEMPLO):

TÍTULO	A ÁRVORE ARRANHADA
CENÁRIO	Uma árvore tem o tronco arranhado, possivelmente por um animal.
PISTAS	Pegadas grandes e largas perto do tronco. No chão, cascas de fruta e pedaços trincados com marcas de dentes. O tronco está arranhado e com pedaços de pelo escuro colados.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Lobo• Urso• Veadão• Raposa
HIPÓTESES	Os lobos não comem fruta. Um veado não tem pelo escuro. Os ursos comem fruta e gostam de se roçar nas árvores. As raposas deixam pegadas pequenas.
RESPOSTA	Urso
JUSTIFICAÇÃO	Os ursos comem fruta, têm pelo escuro e afiam as garras nos troncos das árvores.



MISTÉRIO 1:

TÍTULO	O ACAMPAMENTO INVADIDO
CENÁRIO	Um grupo de campistas encontrou o seu espaço invadido: há pegadas no chão, pacotes de comida abertos e uma mochila rasgada.
PISTAS	Pegadas pequenas perto das tendas. Comida espalhadas e trincada. Pêlo cor-de-laranja preso na mochila.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Raposa• Texugo• Cão vadio
HIPÓTESES	As raposas têm pelo cor-de-laranja. Os texugos gostam de lixo, mas têm pelo escuro. Os cães vadios também gostam de mexer no lixo.
RESPOSTA	Raposa
JUSTIFICAÇÃO	As raposas têm pelo cor-de-laranja e são curiosas com a atividade humana.



MISTÉRIO 2:

TÍTULO	O LAGO POLUÍDO
CENÁRIO	Um pequeno lago que antes for a cristalino está agora cinzento e com espuma à superfície. Há peixes mortos na margem.
PISTAS	A água tem um cheiro diferente. A erva das margens está mais verde e muito crescida. Há algas à superfície do lago. Vêem-se marcas de pneus nas margens.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Fertilizantes de uma quinta próxima• Castores• Javalis
HIPÓTESES	O excesso de nutrientes (dos fertilizantes) fazem nascer algas que consomem o oxigénio da água, causando assim a morte dos peixes. Os castores podem alterar o curso da água, mas não fazem espuma nem matam os peixes. Os javalis podem fazer lama, mas não afetar assim um lago inteiro.
RESPOSTA	Fertilizantes de uma quinta próxima
JUSTIFICAÇÃO	Os fertilizantes podem mudar a cor da água, causar o crescimento excessivo de plantas e algas. As marcas de pneus nas margens são prova de presença humana.



MISTÉRIO 3:

TÍTULO	OS OVOS DESAPARECIDOS
CENÁRIO	Um ninho que estava cheio de ovos está agora vazio. Não há cascas partidas, mas vêem-se penas no chão.
PISTAS	Penas cinzentas e brancas espalhadas pelo chão. Pequenos arranhões no tronco. Não há cascas partidas no ninho. Ouve-se um pio distante na noite.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Mocho• Guaxinim• Gato vadio
HIPÓTESES	Os mochos caçam pássaros pequenos e conseguem transportar ovos sem os quebrar. O gato bravo rouba ovos, mas deixa marcas de patas. O guaxinim rouba ovos, mas come-os no local. Raccoons steal eggs but usually break the shells on the spot.
RESPOSTA	Mocho
JUSTIFICAÇÃO	As penas brancas e cinzentas espalhadas, sem vestígios de patas e o desaparecimento completo dos ovos. O pio distante.



MISTÉRIO 4:

TÍTULO	A ÁRVORE DESFEITA
CENÁRIO	<p>Uma jovem árvore foi destruída durante a noite. O tronco foi desfeito em pedaços que estão espalhados por todo o lado.</p>
PISTAS	<p>Corte irregulares no Tronco. Marcas de dentes na madeira. Um pequeno dique está a ser construído mais adiante. Marcas molhadas na margem.</p>
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Castor• Javali• Urso
HIPÓTESES	<p>Os castores cortam árvores com os dentes e constroem diques nos cursos de água. Os javalis arranham as árvores, mas não cortam os troncos. Os ursos arranham as árvores para marcar o território, mas não as destroem por completo.</p>
RESPOSTA	Castor
JUSTIFICATION	<p>Os cortes irregulares e as marcas de dentes na madeira. A construção de um dique nas proximidades.</p>



MISTÉRIO 5:

TÍTULO	A TOCA MISTERIOSA
CENÁRIO	Num trilho de montanha, os caminhantes encontraram uma toca recém-escavada, mas não sabem a que animal pertence.
PISTAS	Buraco fundo, com montes de terra à volta. Pequenas pégadas à entrada. Vestígios de insetos e ossos por perto. Um cheiro característico.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Texugo• Coelho• Raposa
HIPÓTESES	Os texugos fazem tocas profundas e alimentam-se de insetos e pequenos animais. Os coelhos também escavam tocas, mas não deixam ossos à entrada. As raposas fazem buracos, mas preferem escolher abrigos naturais a escavar.
RESPOSTAS	Texugo
JUSTIFICAÇÃO	O buraco fundo, as pegadas pequenas, o cheiro característico.



MISTÉRIO 6:

TÍTULO	A HORTA FOI ATACADA
CENÁRIO	A horta comunitária, cheia de vegetais e flores, está a ser atacada: as folhas aparecem trincadas e há um trilho viscoso.
PISTAS	Folhas trincadas e furadas. Pequenos ovos esverdeados nas costas das folhas. Algumas plantas estão cobertas por uma substância viscosa. Muitas formigas em volta das plantas doentes.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Pulgões• Lagartas• Caracóis
HIPÓTESES	Os pulgões sugam a seiva das plantas e excretam uma substância doce que atrai as formigas. As lagartas comem folhas, mas não deixam um trilho viscoso. Os caracóis deixam um trilho viscoso, mas não põem ovos esverdeados, nem atraem as formigas.
RESPOSTA	Pulgões
JUSTIFICAÇÃO	A substância pegajosa, os ovos esverdeados e a presença das formigas.



TEMPLATE PARA CRIAR OUTROS MISTÉRIOS:

TÍTULO	
CENÁRIO	
PISTAS	
SUSPEITOS	
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



ANEXO 2: CARTÃO DOS MISTÉRIOS - PARA OS PARTICIPANTES

MISTÉRIO 0 (EXEMPLO):

TÍTULO	A ÁRVORE ARRANHADA
CENÁRIO	Uma árvore tem o tronco arranhado, possivelmente por um animal.
PISTAS	Pegadas grandes e largas perto do tronco. No chão, cascas de fruta e pedaços trincados com marcas de dentes. O tronco está arranhado e com pedaços de pelo escuro colados.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Lobo• Urso• Veado• Raposa
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 1:

TÍTULO	O ACAMPAMENTO INVADIDO
CENÁRIO	Um grupo de campistas encontrou o seu espaço invadido: há pegadas no chão, pacotes de comida abertos e uma mochila rasgada.
PISTAS	Pegadas pequenas perto das tendas. Comida espalhadas e trincada. Pêlo cor-de-laranja preso na mochila.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Raposa• Texugo• Cão vadio
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 2:

TÍTULO	O LAGO POLUÍDO
CENÁRIO	Um pequeno lago que antes era cristalino está agora cinzento e com espuma à superfície. Há peixes mortos na margem.
PISTAS	A água tem um cheiro diferente. A erva das margens está mais verde e muito crescida. Há algas à superfície do lago. Vêem-se marcas de pneus nas margens.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Fertilizantes de uma quinta próxima• Castores• Javalis
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 3:

TÍTULO	OS OVOS DESAPARECIDOS
CENÁRIO	Um ninho que estava cheio de ovos está agora vazio. Não há cascas partidas, mas vêem-se penas no chão.
PISTAS	Penas cinzentas e brancas espalhadas pelo chão. Pequenos arranhões no tronco. Não há cascas partidas no ninho. Ouve-se um pio distante na noite.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Mocho• Guaxinim• Gato vadio
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 4:

TÍTULO	A ÁRVORE DESFEITA
CENÁRIO	Uma jovem árvore foi destruída durante a noite. O tronco foi desfeito em pedaços que estão espalhados por todo o lado.
PISTAS	Corte irregulares no Tronco. Marcas de dentes na madeira. Um pequeno dique está a ser construído mais adiante. Marcas molhadas na margem.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Castor• Javali• Urso
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 5:

TÍTULO	A TOCA MISTERIOSA
CENÁRIO	Num trilho de montanha, os caminhantes encontraram uma toca recém-escavada, mas não sabem a que animal pertence.
PISTAS	Buraco fundo, com montes de terra à volta. Pequenas pegadas à entrada. Vestígios de insetos e ossos por perto. Um cheiro característico.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Texugo• Coelho• Raposa
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



MISTÉRIO 6:

TÍTULO	A HORTA FOI ATACADA
CENÁRIO	A horta comunitária, cheia de vegetais e flores, está a ser atacada: as folhas aparecem trincadas e há um trilho viscoso.
PISTAS	Folhas trincadas e furadas. Pequenos ovos esverdeados nas costas das folhas. Algumas plantas estão cobertas por uma substância viscosa. Muitas formigas em volta das plantas doentes.
SUSPEITOS	<ul style="list-style-type: none">• Pulgões• Lagartas• Caracóis
HIPÓTESES	
RESPOSTA	
JUSTIFICAÇÃO	



Co-funded by
the European Union



O QUE SÃO OS JOGOS E COMO PODEM SER USADOS

Com o intuito de elaborar uma proposta para um programa de jogos que permita a educadores e adultos participantes reconhecerem as 8 inteligências e sua relação com as áreas de desenvolvimento pessoal, o consórcio do projeto “Multiverso Intelectual” criou e desenvolveu 9 jogos distintos (um para cada uma das 8 Inteligências Múltiplas e um jogo adicional). O programa mencionado, juntamente com sua introdução e conclusões subsequentes, materializa-se no Workshop “Intelectual Multiverse”, que tem como objetivo aumentar a motivação dos alunos, especialmente adultos com menos oportunidades, através da valorização de suas habilidades e do reconhecimento de seu potencial após a conclusão do referido Workshop.

Para desenvolver a **Inteligência Interpessoal**, recomendam-se os seguintes jogos:

- Jogo "**A viagem do Submarino**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Interpessoal, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Espacial. Os objetivos para os participantes incluem aprimorar a orientação espacial e as habilidades de coordenação, praticar sequências de movimentos, promover a confiança, a comunicação e a escuta ativa, fomentar o trabalho em equipa (consciência do papel individual no grupo) e fortalecer a autoconsciência corporal e individual, tanto em grupo como de forma individual.
- Jogo "**Um pouco mais de sabedoria**" (aprox. 30 min). Através deste jogo, é possível desenvolver a Inteligência Intrapessoal e Interpessoal. Os objetivos para os participantes incluem rotular emoções, utilizar as emoções como ferramenta para compreender e orientar o próprio comportamento, e ser capaz de interpretar as intenções e os desejos dos outros.
- Jogo "**Admirável Mundo Novo**" (45 min - 1 hora aproximadamente). Este é o 9º jogo desenvolvido no âmbito deste projeto adicional, com uma duração estimada de cerca de 1 hora. A principal inteligência abordada no jogo é a Lógico-matemática, enquanto a secundária é a Interpessoal. Os objetivos deste jogo extra para os participantes incluem a conexão entre a lógica e a inteligência interpessoal, a tomada de decisões ecologicamente corretas, a avaliação da inteligência lógica e da capacidade de decisão, o estabelecimento de prioridades e o desenvolvimento de habilidades de trabalho em equipa.



Co-funded by
the European Union



Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Lógico-Matemática**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**A Floresta dos Sussurros**" (aproximadamente 20 a 25 minutos). Para além da Inteligência Lógico-Matemática, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Linguística. Os objetivos deste jogo para os participantes incluem o fortalecimento das habilidades de resolução de problemas e pensamento crítico, a prática do pensamento lógico em um ambiente colaborativo, o exercício das competências linguísticas em um contexto cooperativo e a avaliação da inteligência lógico-matemática e linguística dos participantes.
- Jogo "**Admirável Mundo Novo**" (45 min - 1 hora aproximadamente). A inteligência principal abordada é a Lógico-matemática, enquanto a secundária é a Interpessoal. Os objetivos deste jogo adicional para os participantes incluem a conexão entre a lógica e a inteligência interpessoal, a tomada de decisões ecologicamente sustentáveis, a avaliação da inteligência lógica e da capacidade de decisão, o estabelecimento de prioridades e o desenvolvimento das habilidades de trabalho em equipa.

Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Espacial**, os seguintes jogos são recomendados:

- Jogo "**Às voltas pela casa**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Espacial, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Corporal-cinestésica. Os objetivos para os participantes incluem a promoção da capacidade de resolver problemas através do corpo ou de suas partes, o aprimoramento da coordenação motora e da consciência corporal (incluindo as habilidades motoras finas e grossas), o fortalecimento da consciência espacial e da memória cinestésica, bem como a prática do movimento expressivo e da criação de representações mentais.
- Jogo "**A Viagem do Submarino**" (aprox. 30 min). Através deste jogo, é possível desenvolver a Inteligência Interpessoal e Espacial. Os objetivos incluem aprimorar a orientação espacial e as habilidades de coordenação, praticar sequências de movimentos, promover a confiança, a comunicação e a escuta ativa, fomentar o trabalho em equipa (consciência do papel individual no grupo) e fortalecer a autoconsciência corporal e individual, tanto em grupo como de forma individual.



Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Musical**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**Brincando com os Ritmos**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Musical, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Naturalista. Os objetivos deste jogo para os participantes incluem discriminar, integrar e criar sons e melodias, aprimorar a habilidade rítmica, discriminar, identificar e categorizar sons naturais, bem como compilar logicamente e avaliar criticamente os dados para atribuir significado.
- Jogo "**WordJam**" (aprox. 30 min). Através deste jogo, é possível desenvolver a Inteligência Linguística e Musical. Os objetivos para os participantes incluem estimular a criatividade, aprimorar o vocabulário, promover o trabalho em equipe e as habilidades de performance, além de praticar a gestão do tempo e a oratória.

Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Intrapessoal**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**Um pouco mais de Sabedoria**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Intrapessoal, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Interpessoal. Os objetivos deste jogo para os participantes incluem rotular emoções, utilizar as emoções como ferramenta para compreender e orientar o próprio comportamento, e ser capaz de interpretar as intenções e os desejos dos outros.
- Jogo "**Tratar as emoções por tu**" (aprox. 30 min). Através deste jogo, é possível desenvolver a Inteligência Corporal-Cinestésica e Intrapessoal. Os objetivos para os participantes incluem reconhecer as suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros, e utilizar essas emoções como um meio de compreender e orientar o seu comportamento.

Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Linguística**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**WordJam**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Linguística, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Musical. Os objetivos deste jogo para os participantes incluem estimular a criatividade, aprimorar o vocabulário, promover o trabalho em equipe e as habilidades de performance, bem como praticar a gestão do tempo e a oratória/performance.
- Jogo "**A Floresta dos Sussurros**" (20 a 25 min aprox.). Este jogo permite o desenvolvimento da Inteligência Lógico-Matemática e Linguística. Os objetivos para os participantes incluem o fortalecimento das habilidades e resolução de problemas e do pensamento crítico, a prática do raciocínio lógico em um ambiente colaborativo, o aprimoramento das competências linguísticas em um contexto cooperativo e a avaliação da inteligência lógico-matemática e linguística dos participantes.



Co-funded by
the European Union



Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Naturalista**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**Gincana Naturalista**" (aprox. 45 min). Para além da Inteligência Naturalista, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Lógico-Matemática. Os objetivos deste jogo incluem aprender a observar atentamente os detalhes e elementos naturais da sua região, validar o conhecimento sobre os elementos naturais e aprimorar a aprendizagem, bem como desenvolver a consciência acerca das causas e questões naturais no seu entorno.
- Jogo "**Brincando com os Ritmos**" (aprox. 30 min). Através deste jogo, é possível também desenvolver a Inteligência Musical e a Naturalística. Os objetivos para os participantes incluem discriminar, integrar e criar sons e melodias, aprimorar a habilidade rítmica, discriminar, identificar e categorizar sons naturais, além de compilar logicamente e avaliar criticamente os dados para atribuir significado.

Se o objetivo é desenvolver a **Inteligência Corporal-Cinestésica**, sugerem-se os seguintes jogos:

- Jogo "**Tratar as emoções por tu**" (aprox. 30 min). Para além da Inteligência Corporal-Cinestésica, este jogo possibilita o desenvolvimento da Inteligência Intrapessoal. Os objetivos deste jogo para os participantes consistem em reconhecer as suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros, e utilizar essas emoções como um meio para compreender e orientar o seu próprio comportamento.
- Jogo "**Às voltas pela casa**" (aprox. 30 min). Este jogo permite também o desenvolvimento da Inteligência Espacial e da cinestésica corporal. Os objetivos para os participantes incluem a capacidade de resolver problemas utilizando o corpo ou suas partes, o aprimoramento da coordenação motora e da consciência corporal (incluindo habilidades motoras finas e grossas), o fortalecimento da consciência espacial e da memória cinestésica, bem como a prática do movimento expressivo e da criação de representações mentais.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES

O facilitador deve ler cuidadosamente este capítulo da Metodologia e todo o Workshop Final antes de o implementar com o seu público-alvo. Poderá, então, decidir se deseja utilizar algumas atividades, além dos jogos, ou combinar algumas delas, dependendo do objetivo do workshop.

O facilitador deve assegurar que o espaço e os materiais necessários estejam acessíveis para cada grupo de participantes. É fundamental ajustar alguns dos materiais referidos, bem como as explicações, consoante o público-alvo.

O facilitador deve assegurar que dispõe de tempo suficiente para desenvolver adequadamente o Workshop Final – pode dividir o Workshop em duas sessões distintas, abordando as oito Inteligências diferentes em cada uma delas através de quatro jogos distintos. Esta abordagem é explicada em detalhe neste capítulo da Metodologia.

Se possível, seria recomendável contar com pelo menos 2 facilitadores.

Dependendo do grupo-alvo e do seu nível de “compreensão”, o facilitador, em vez de expor todo o texto sobre cada Inteligência, pode simplesmente apresentar os exemplos de cada uma.

Como sugestão, o facilitador deve iniciar cada sessão com um “energizer” ou atividade que “desperte” (“warm-up”) o grupo de participantes.

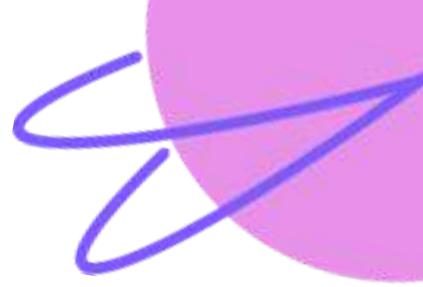
O facilitador deve concluir cada jogo com um breve momento de discussão, conforme a explicação fornecida em cada um dos 8 jogos distintos.

O facilitador deve ajustar as conclusões do Workshop Final ao seu público-alvo, aos objetivos do Workshop em questão e às diversas experiências que os participantes possam vivenciar durante as sessões. Não se esqueça de empregar os instrumentos de avaliação, incluindo a fase de debriefing.

Após a implementação do Workshop e a identificação do perfil do seu público-alvo, é fundamental ajustar alguns dos materiais referidos, bem como as explicações.



Co-funded by
the European Union



INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO A SEREM USADOS DURANTE E DEPOIS DA IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES E JOGO

No final do Workshop “Intellectual Multiverse”, é aconselhável reservar um tempo para reflexão individual de cada participante, bem como reflexão em grupo, para a qual se sugere o seguinte questionário:

A. Avaliação Global do Workshop

1. O workshop motivou o grupo para participar.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

2. O workshop permitiu um bom ambiente para os participantes ganharem consciência sobre as suas capacidades nas diferentes inteligências.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

3. O workshop criou coesão no grupo.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

4. O workshop motivou-me.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

5. A logística do workshop foi adequada (duração, espaço, materiais, etc.).

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

6. Durante o workshop, foram evidentes boas práticas ambientais (consumo responsável de materiais, reciclagem, etc.).



7. As atividades, os jogos e dinamização do workshop respeitaram e promoveram a igualdade de género.



8. O que mais o/a desafiou durante o workshop?

9. O que aprendeu sobre si mesmo/a e as suas capacidades nas diferentes inteligências durante este workshop?

10. Tem alguma sugestão para melhoria deste workshop?

B. Questionário de consciencialização

Inteligência intrapessoal - Envolve o conhecimento dos aspectos internos de uma pessoa: acesso à sua própria vida emocional, à sua gama de emoções, à capacidade de distinguir entre essas emoções e, eventualmente, rotulá-las e utilizá-las como um meio de compreender e orientar o seu próprio comportamento - por exemplo, isso permite que tenha auto-compaixão e autoconsciência, autorreflexão e compreenda os outros, compreendendo-se primeiro a si mesmo.

Após o workshop, responda em que medida concorda com cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência intrapessoal:

Escala:

1 - Discordo totalmente
6- Concordo plenamente

- Estou mais consciente sobre o meu Eu interior.

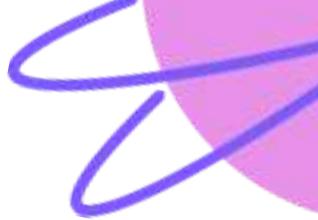


- Depois de me compreender a mim mesmo(a), posso compreender melhor os outros.





Co-funded by
the European Union



Inteligência Interpessoal - a capacidade de notar distinções entre os outros, em particular, contrastes nos seus estados de espírito, temperamentos, motivações e intenções - por exemplo, esta inteligência permite a uma pessoa ler as intenções e os desejos dos outros, criar relações positivas com os outros e comunicar bem verbalmente e não verbalmente.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência interpessoal:

Escala:

- 1 - Discordo totalmente
6 - Absolutamente de acordo

- Consigo reconhecer nos outros a sua disposição, o temperamento, as motivações e intenções.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

- Eu consigo criar relações positivas com outras pessoas (verbal e não verbal).

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

Inteligência Línguística - esta área engloba competências e capacidades relacionadas com a linguagem - falada, mas também escrita, gestual, interpretação de símbolos, etc. Permite falar, ler, contar histórias, argumentar e aprender línguas e fonologia. Permite também analisar informações e criar produtos que envolvam a linguagem oral e escrita, tais como discursos, livros e memorandos.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência linguística:

Escala:

- 1 - Discordo totalmente
6 - Absolutamente de acordo

- Eu sou capaz de analisar informação e criar produtos envolvendo linguagem escrita e oral.

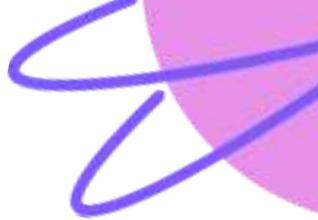
1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente

- Eu consigo usar as minhas competências de linguística orais, para falar, contar histórias e argumentar.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente				Concordo plenamente



Co-funded by
the European Union



Inteligência Musical - envolve a capacidade de execução, composição e apreciação de padrões musicais - por exemplo, esta capacidade permite que uma pessoa reconheça e componha alturas, tons e ritmos musicais.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência musical:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu consigo usar o meu corpo e instrumentos para fazer sons e ritmos.



- Eu consigo reconhecer e distinguir padrões musicais.



Inteligência Lógico-matemática - está relacionada com as interações dos seres humanos com os objetos, conduzindo à sua capacidade de pensamento conceitual e abstrato e à capacidade de analisar números e padrões - por exemplo, permite resolver equações e fazer cálculos, bem como raciocinar logicamente.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência lógico-matemática:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu consigo analisar números e padrões, resolver equações e fazer cálculos.



- Eu consigo usar o pensamento lógico.

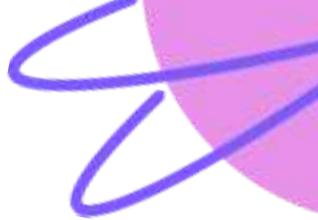




Co-funded by
the European Union



Intellectual
Multiverse



Inteligência Naturalista - a capacidade de discriminar, identificar, observar, categorizar, compreender e manipular elementos naturais como plantas, animais e o ambiente, e detetar padrões na natureza. Por exemplo, isto permite às pessoas distinguir e encontrar relações entre plantas, animais e outros componentes da natureza. Esta capacidade envolve a sensibilidade de uma pessoa à natureza e ao mundo.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência naturalista:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu sou sensível à natureza e ao mundo à minha volta.



- Eu consigo discriminar, identificar e manipular elementos naturais (plantas, animais, meio ambiente).



Inteligência Corporal-cinestésica - A capacidade de resolver problemas ou criar produtos utilizando o corpo ou partes dele. Por exemplo, a capacidade de utilizar a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio, a destreza, o movimento, a expressão e a linguagem corporal.

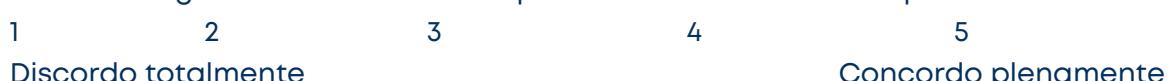
Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência lógico-matemática:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu consigo movimentar-me e expressar-me com o meu corpo.

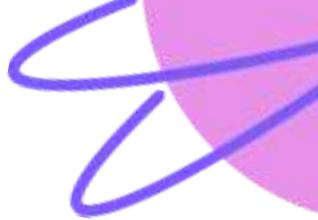


- Eu consigo resolver problemas ou criar produtos usando o meu corpo.





Co-funded by
the European Union



Inteligência Naturalista - a capacidade de discriminar, identificar, observar, categorizar, compreender e manipular elementos naturais como plantas, animais e o ambiente, e detetar padrões na natureza. Por exemplo, isto permite às pessoas distinguir e encontrar relações entre plantas, animais e outros componentes da natureza. Esta capacidade envolve a sensibilidade de uma pessoa à natureza e ao mundo.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência naturalista:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu sou sensível à natureza e ao mundo à minha volta.



- Eu consigo discriminar, identificar e manipular elementos naturais (plantas, animais, meio ambiente).



Inteligência Corporal-cinestésica - A capacidade de resolver problemas ou criar produtos utilizando o corpo ou partes dele. Por exemplo, a capacidade de utilizar a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio, a destreza, o movimento, a expressão e a linguagem corporal.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência lógico-matemática:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu consigo movimentar-me e expressar-me com o meu corpo.



- Eu consigo resolver problemas ou criar produtos usando o meu corpo.

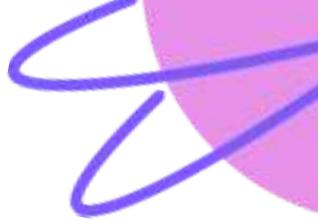




Co-funded by
the European Union



Intellectual
Multiverse



Inteligência Espacial - A capacidade de processar informação em 3 dimensões, de lidar com aspectos como a cor, a forma das linhas, o espaço e as relações entre eles. Por exemplo, isto permite a uma pessoa perceber a realidade, criar representações mentais, apreciar tamanhos e direções, entre outros.

Por favor, indique a sua concordância ou discordância a cada uma das seguintes afirmações relativas a diferentes aspectos da inteligência espacial:

Escala:

1 - Discordo totalmente

6 - Absolutamente de acordo

- Eu consigo processar informação a 3 dimensões (relações entre cores, linhas, formas e espaço).

1 2 3 4 5

Discordo totalmente

Concordo plenamente

- Eu consigo percecionar a realidade e fazer representações mentais.

1 2 3 4 5

Discordo totalmente

Concordo plenamente

C. Avaliação global

Agora, indique, por favor, a sua consciencialização sobre as suas competências/capacidades nas diferentes inteligências.

Escala

1 - Nada consciente

6 - Muito consciente

- Lógico-matemática

1 2 3 4 5

Nada consciente

Muito consciente

- Linguística

1 2 3 4 5

Nada consciente

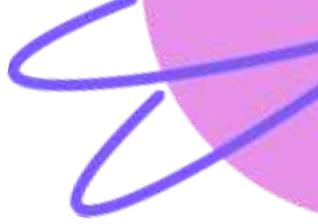
Muito consciente

- Interpessoal

1 2 3 4 5

Nada consciente

Muito consciente



- Intrapessoal

1	2	3	4	5
Nada consciente			Muito consciente	

- Musical

- Naturalista

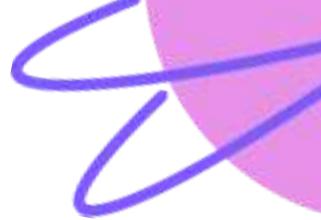
- Espacial

• Corporal-cinestésica

1	2	3	4	5
Nada consciente				Muito consciente



Co-funded by
the European Union



É também importante que **cada profissional** envolvido no Workshop «Intellectual Multiverse» (ou seja, tanto facilitadores como observadores) reflita individualmente, para o que se sugerem as seguintes perguntas:

A. Após organizar e facilitar os workshops, considera que:

- Os jogos foram adaptados ao grupo-alvo?
- Os jogos permitiram avaliar a inteligência a que se referiam (tal como aparecem na descrição do modelo do jogo)?
- Os jogos ajudaram-no a melhorar as suas ferramentas e estratégias para intervir com adultos com menos oportunidades?
- Considera que as atividades realizadas (e os resultados alcançados) são adequados aos objetivos deste projeto?
- Considera adequados ou inadequados os recursos/ferramentas para a inclusão educativa de adultos com menos oportunidades profissionais desenvolvidos neste projeto?

B. Em relação à aquisição de competências após ter contactado e experimentado os diferentes recursos deste projeto, particularmente nos workshops.

- Considera que adquiriu conhecimentos sobre a teoria das inteligências múltiplas de Gardner?
- Na sua opinião, a Teoria das Inteligências Múltiplas é útil para educadores de adultos com menos oportunidades? Qual é o seu potencial?
- Como imagina utilizar os recursos e jogos deste projeto no futuro com os seus grupos-alvo?
- Acha que agora tem mais ferramentas para detetar os potenciais e inteligências individuais dos seus participantes?



Co-funded by
the European Union



WORKSHOP “INTELLECTUAL MULTIVERSE”

INTRODUÇÃO

Já lhe disseram, durante o seu percurso escolar, que você era "muito bom em matemática" ou "excelente em literatura", mas não se destacava em atividades físicas ou música? E conhece alguém que era completamente o oposto?

Há muitos anos atrás, quando discutíamos a inteligência, havia apenas duas possibilidades: ou você era inteligente ou não era.

Um psicólogo denominado Howard Gardner apresentou a sua teoria sobre as diferentes inteligências. As principais conclusões foram que todos nós possuímos a totalidade das inteligências (o que nos torna seres humanos, do ponto de vista cognitivo) e que não existem dois indivíduos com o mesmo perfil intelectual, uma vez que, mesmo quando o material genético é idêntico, as experiências dos indivíduos são distintas. Sabe quantas inteligências existem em uma pessoa? A resposta é que existem 8 inteligências distintas! Com certeza você reconhecerá todas elas agora:

- **Influência Intrapessoal:** refere-se ao entendimento dos aspectos internos de um indivíduo, incluindo o acesso aos próprios sentimentos, a diversidade de emoções, a capacidade de distinguir entre essas emoções e, eventualmente, rotulá-las e utilizá-las como um meio de compreender e direcionar o próprio comportamento. Por exemplo, isso possibilita o desenvolvimento da auto-compaixão e da consciência, bem como a autorreflexão e a compreensão dos outros, começando pelo entendimento de si mesmo.
- **Influência Interpessoal:** a habilidade de reconhecer diferenças entre os outros, especialmente em relação aos seus humores, temperamentos, motivações e intenções. Por exemplo, essa inteligência capacita um indivíduo a interpretar as intenções e desejos alheios, a estabelecer relações positivas e a comunicar-se eficazmente, tanto verbalmente como não verbalmente.
- **Influência Linguística:** abrange competências e capacidades associadas à linguagem – tanto falada como escrita, língua de sinais, interpretação de símbolos, entre outros. Permite às pessoas comunicar, ler, narrar histórias, argumentar e aprender línguas e fonologia. Também possibilita a análise de informações e a criação de produtos que envolvam a linguagem oral e escrita, como discursos, livros e memorandos.



Co-funded by
the European Union



- **Inteligência Musical:** envolve a habilidade de executar, compor e apreciar padrões musicais; por exemplo, essa capacidade permite que uma pessoa reconheça e crie tons, notas e ritmos musicais.
- **Inteligência lógico-matemática:** está associada às interações humanas com objetos, resultando na capacidade de pensamento conceitual e abstrato, além da habilidade de analisar números e padrões. Por exemplo, isso permite que as pessoas resolvam equações e realizem cálculos, bem como desenvolvam raciocínio lógico.
- **Inteligência Naturalista:** a habilidade de discriminar, identificar, observar, categorizar, compreender e manipular elementos naturais, como plantas, animais e o meio ambiente, bem como detetar padrões na natureza. Por exemplo, essa competência permite que os indivíduos distingam e estabeleçam relações entre plantas, animais e outros componentes naturais. Esta capacidade reflete a sensibilidade de uma pessoa em relação à natureza e ao mundo que a rodeia.
- **Inteligência Cinestésica Corporal:** a habilidade de resolver problemas ou desenvolver produtos através do corpo ou de suas partes — por exemplo, as competências de utilizar a força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, destreza, movimento, expressão e linguagem corporal.
- **Inteligência Espacial:** habilidade de processar informações em três dimensões, de lidar com elementos como cor, forma, espaço e as inter-relações entre eles - por exemplo, isso possibilita que um indivíduo perceba a realidade, crie representações mentais, aprecie dimensões e orientações, entre outros.

É fundamental ressaltar que em cada um de nós residem todas as 8 Inteligências, embora em níveis distintos. Cada uma dessas categorias de Inteligência contém uma componente inata e uma componente que se desenvolve ao longo da vida, através de diversas atividades e experiências.

Você está aqui, neste momento, para compreender e explorar em que medida cada uma das Inteligências se revela em si mesmo! Talvez você descubra facetas de si que desconhecia e possa iniciar o seu aperfeiçoamento em cada um desses aspectos. Vamos começar a desvendar!



DESENVOLVIMENTO DO WORKSHOP

Embora, no âmbito deste projeto “Intellectual Multiverse”, o consórcio tenha desenvolvido um total de 9 jogos, propomos a utilização de 8 (um para explorar cada uma das inteligências). Durante a fase de testagem dos diversos jogos, realizada em Santa Maria da Feira, Portugal, o consórcio verificou que a duração do Workshop “Intellectual Multiverse” foi o dobro do previsto inicialmente – em vez de 3 horas, teve aproximadamente 6 horas de duração. Assim, após analisar a duração de cada jogo e a Inteligência principal (e também a secundária) abordada, decidiu-se dividir este Workshop em 2 sessões distintas, com 4 jogos em cada uma.

A 1^a sessão do workshop está organizada da seguinte maneira:

- Introdução destinada aos participantes, disponível no final deste documento
- Jogo “**Um pouco mais de Sabedoria**” (aprox. 30 min). A principal inteligência desenvolvida neste jogo é a Intrapessoal, enquanto a secundária é a Interpessoal.
- Jogo “**A Floresta dos Sussurros**” (30 a 45 minutos aproximadamente). A principal inteligência abordada neste jogo é a Lógico-matemática, enquanto a secundária é a Linguística. Este jogo pode ser substituído pelo “Admirável Mundo Novo” (9º jogo desenvolvido adicionalmente no âmbito deste projeto), cuja duração é de aproximadamente 1 hora, sendo a principal inteligência trabalhada a Lógico-matemática e a secundária a Interpessoal.
- Jogo “**Às voltas pela casa**” (aproximadamente 30 a 40 minutos). A principal inteligência desenvolvida neste jogo é a Espacial, enquanto a secundária é a Corporal-cinestésica.
- Jogo “**Brincando com os Ritmos**” (aprox. 30 min). A principal inteligência desenvolvida neste jogo é a Musical, enquanto a secundária é a Naturalística.

A 2^a sessão do Workshop está organizada da seguinte maneira:

- Jogo “**A viagem do Submarino**” (30-40 min). A principal inteligência desenvolvida neste jogo é a Interpessoal, enquanto a secundária é a Espacial.
- Jogo “Gincana Naturalista”. A principal inteligência desenvolvida neste jogo é a Naturalista, enquanto a secundária é a Lógico-Matemática.
- Jogo “**Tratar as emoções por tu**” (aprox. 30 min). A principal inteligência abordada neste jogo é a Corporal-Cinestésica, enquanto a secundária é a Intrapessoal.
- Jogo “**WordJam**” (aprox. 30 min). A principal inteligência abordada neste jogo é a Linguística, enquanto a secundária é a Musical.
- Conclusões finais.



1. JOGO “UM POUCO MAIS DE SABEDORIA”

INTELIGÊNCIAS Intrapessoal e Interpessoal



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

3-4 grupos de 4 pessoas



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Utilizar a inteligência intrapessoal para identificar os seus pontos fortes e áreas de melhoria.
- Praticar competências de trabalho em equipa, trabalhando em conjunto em 3-4 tarefas diferentes.
- Pôr em prática as suas capacidades de liderança numa atividade em grupo.
- Utilizar competências de resolução de problemas.

DESCRÍÇÃO DO JOGO

O facilitador começa por ler o seguinte texto para o grande grupo:

“Era uma vez, em (...) um velho feiticeiro que observou que as pessoas estavam a ter dificuldades em encontrar (...) nas suas vidas, e decidiu que era altura de desvendar um segredo que os antigos conheciam, mas que se tinha perdido quando (...) Para acederem a esta sabedoria, precisam do super-cérebro para decifrar o código e compreender verdadeiramente a mensagem. Para ter este super-cérebro, é preciso ativar o superpoder. Por isso, primeiro, é preciso descobrir quem somos”.

Em seguida, o facilitador pede aos participantes que desenhem uma personagem que os represente, incluindo os seus pontos fortes quando trabalham em equipa e uma característica principal que gostariam de melhorar. Depois, devem dar um nome à sua personagem.

O facilitador explica então a parte seguinte da atividade.

O desafio consiste no facto de o supercérebro necessitar de 3 partes da mensagem perdida. Quando se perdeu, a mensagem estava separada em 3 partes diferentes do Mundo, longe uma da outra. Para ter sucesso nesta missão, é preciso ter colegas, por isso vamos formar 3 grupos.

O objetivo final de cada grupo é encontrar uma das partes que falta desta mensagem e, depois disso, trabalhar em conjunto para completar o super-cérebro.

Pede-se às equipas que passem 1-2 minutos a apresentar as personagens que desenharam.



Dependendo do tamanho do grupo ou da quantidade de tempo de que o facilitador dispõe, pode haver 3 ou 4 atividades diferentes. Estas atividades podem ser realizadas simultaneamente, dividindo os grupos em grupos mais pequenos, ou uma após a outra.

Eis alguns exemplos de atividades que podem ser realizadas para a primeira tarefa, que está relacionada com as **inteligências corporal-cinestésica e espacial**:

- Todos os elementos do grupo devem atirar um objeto (seixos, bolotas, uma bola, uma figura de plástico, etc.) para um recipiente ou caixa.
- Cada grupo tem um frasco e um material diferente (por exemplo, seixos, tecido, moedas, etc.) e tem de os fazer caber dentro do frasco.

A tarefa seguinte está relacionada com as **inteligências musical e naturalista**. Eis alguns exemplos de atividades:

- Preparar antecipadamente 3-4 sons naturais ou musicais diferentes. Podem ser de animais, do tempo, de instrumentos musicais, etc. Envie os clips de som aos grupos ou peça-lhes que se dirijam a uma zona isolada da sala para ouvirem com o seu grupo e adivinharem os elementos naturais e/ou musicais.
- Uma variação seria reproduzir os sons e pedir aos participantes que escolham o cartão correto correspondente ao som.
- Peça aos participantes para tocarem uma canção utilizando o seu corpo. Isto também incorpora a inteligência corporal-cinestésica.

A tarefa seguinte está relacionada com as **inteligências lógico-matemática e linguística**.

1.Cada grupo deverá resolver um ou mais dos seguintes enigmas:

- Um galo sentado no telhado de um celeiro. Se ele pusesse um ovo, para que lado é que ele rolaría? (os galos não põem ovos)
- Qual é a única estrela que não tem luz? (a estrela-do-mar)
- O que é que tem de ser partido antes de poder ser usado? (o ovo)
- Que mês do ano tem 28 dias? (todos têm)
- Não tenho vida, mas posso morrer. O que é que eu sou? (Uma pilha)
- Um homem saiu à chuva sem guarda-chuva e não molhou um único cabelo da sua cabeça. Porquê? (era careca)
- Sou alta quando sou nova e baixa quando sou mais velha. O que é que eu sou? (uma vela)

2.Para a última tarefa, o facilitador pode acrescentar exercícios lógico-matemáticos. Alguns exemplos são:

- Problemas de matemática
- Palavras cruzadas
- Sopa de Letras / Palavras

Depois de terminarem as 3 ou 4 tarefas, cada grupo receberá uma peça do puzzle final do supercérebro para resolverem em conjunto. Cada peça faz parte de uma mensagem maior que deve ser preparada com antecedência de acordo com a palavra que o facilitador decidir colocar no segundo espaço em branco da mensagem do supercérebro (ou seja, felicidade, inteligência, sucesso, etc.). Alguns exemplos para a mensagem podem ser:

A felicidade não se encontra, constrói-se!

A chave para o sucesso é concentrar a nossa mente consciente nas coisas que desejamos e não nas coisas que tememos.

O sucesso é a soma de pequenos esforços, repetidos dia após dia.



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final do jogo, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Teve tempo suficiente para responder?
- Ficou frustrado (a) e porquê? O que é que fez?
- O que poderia fazer durante a sessão ou em casa para melhorar o seu desempenho neste jogo?
- Como é que calculou o resultado?
- O que faria de diferente da próxima vez?
- Encontrou uma estratégia para calcular mais rapidamente?
- Sente-se melhor ou pior do que os seus colegas de grupo? Como é que pode ajudar alguém a ser melhor?
- Como é que os seus colegas ou o facilitador o/a podem ajudar a melhorar?



MATERIAIS

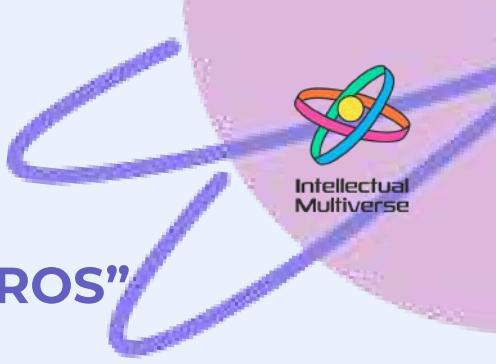
- Folhas de papel.
- Lápis ou canetas.
- Uma caixa ou uma jarra (algo que possa conter os objetos).
- Os áudios e os enigmas devem ser preparados com antecedência.
- A mensagem do Super-Cérebro (em partes separadas, tipo puzzle).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

O facilitador pode escolher se quer 3 ou 4 tarefas para cada grupo.





2. JOGO “A FLORESTA DOS SUSSURROS”

INTELIGÊNCIAS Lógico-matemática e Linguística



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo de 25 pessoas



TEMPO

20 - 25 min.



OBJETIVOS

- Reforçar as capacidades de resolução de problemas e de pensamento crítico.
- Exercitar o raciocínio lógico num contexto de cooperação.
- Exercitar competências linguísticas num contexto de cooperação.
- Avaliar a inteligência lógico-matemática dos participantes e também a linguística.

DESCRÍÇÃO DO JOGO

O facilitador explica que o jogo é cooperativo entre todos os elementos do jogo e que cada pessoa tem de realizar, pelo menos, uma tarefa.

As tarefas

O jogo é composto por 7 categorias, cada uma com cor diferente. O facilitador decidirá previamente quais as tarefas a utilizar, qual o nível de dificuldade, etc. Cada categoria tem 5 tarefas diferentes e todas incorporam a lógica até certo ponto.

As 7 categorias são:

LARANJA Padrões de lógica

AMARELO Cálculos matemáticos

ROSA Enigma de lógica

VERDE Ciência e Linguística.

Dependendo do grupo, os participantes podem apresentar 3 frases ou mais.

ROXO Dedução lógica

VERMELHO Medidas e análise de dados

AZUL Debate (apresentar 3 argumentos a favor ou contra)

Os participantes formam grupos de 5 pessoas. Cada grupo escolhe a sua abordagem: cada participante resolve uma tarefa aleatoriamente, cada participante escolhe a sua tarefa criteriosamente, todos trabalham para a mesma tarefa ao mesmo tempo, em pares, etc.



O facilitador começa por ler um **texto introdutório** aos participantes:

“Estamos reunidos numa floresta luxuriante e encantada. Ouvimos o suave farfalhar das folhas e o chamamento de vários animais. De repente, uma velha e sábia coruja aparece e explica que a floresta está em perigo e que os seus habitantes precisam da nossa ajuda.”

Assim, para salvar a floresta e as suas criaturas, os grupos têm de completar uma série de tarefas e responder a perguntas. Divide-se cada texto em frases separadas e cada frase em 4-5 partes, de acordo com o número de pessoas em cada grupo. À medida que os grupos vão completando as tarefas, recebem “partes” do texto final. Cada resposta correta revelará um pedaço de uma frase mágica que, quando completada e juntada às frases dos outros grupos, desvendará o segredo para restaurar a harmonia na floresta. A coruja incentiva todos a trabalharem em conjunto, lembrando-lhes que cada pequena ação conta para proteger o mundo que os rodeia.

Exemplos de outros textos:

O ambiente é muito importante para todos nós. Inclui o ar, a água e a terra à nossa volta. Temos de proteger a natureza para as gerações futuras. Pequenas acções podem fazer uma grande diferença. Vamos trabalhar em conjunto para manter o nosso planeta saudável!

Os animais são essenciais para um ecossistema equilibrado. Fornecem-nos alimento, companhia e ajudam a polinizar as plantas. Temos de proteger os seus habitats para garantir a sua sobrevivência.

O facilitador relembra que o jogo é cooperativo entre todos os elementos do jogo e que cada pessoa tem de realizar, pelo menos, uma tarefa.

O facilitador dará primeiro exemplos sobre como resolver cada tarefa. Eis aqui alguns exemplos:

Tarefa 1 – Cálculo matemático

$$\begin{array}{r} 10 \\ - 8 \\ \hline 1 \quad 7 \end{array}$$

Resposta:

$$\begin{array}{r} 10 \\ 2 \quad 8 \\ \hline 1 \quad 7 \end{array}$$

Tarefa 2 – Padrões de lógica

“Primeiro planta-se a semente, depois rega-se, de pois a planta cresce, etc.”

Tarefa 4 – Enigmas lógicos

“Um pato está sentado no muro entre duas quintas. Se ele puser ovo, de que quinta será o ovo?

Resposta: Os patos não poem ovos!

Tarefa 5 – Ciências

“Qual é a única Estrela que não tem brilho?”

Resposta: a estrela-do-mar



Tarefa 6 – Dedução lógica

“Algumas abelhas são rainhas. Todas as rainhas são belas. Todas as abelhas são belas.”

Conclusões:

1. Todas as abelhas são belas.

2. Todas as rainhas são reis.

Resposta: nenhuma das hipóteses

Todos os grupos têm de completar as 7 tarefas.

Quando os participantes terminam cada tarefa, o facilitador dá-lhes uma palavra. Quando terminam, juntam as palavras e formam uma frase.

Depois, os grupos juntam-se e colocam as suas frases numa ordem lógica para criar uma história coerente.



MATERIAIS

- Cartões com as tarefas, divididos por cores (em Anexo), que podem ser impressos ou partilhados de forma digital (PDF).
- Lápis ou canetas.
- Folhas de papel.



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

O jogo pode ser jogado presencialmente e também pode ser facilmente adaptado para utilização online. Ao fazer o jogo online, pode usar o Zoom e enviar desafios aos participantes em mensagens privadas ou através de qualquer aplicação de mensagens (por exemplo, Whatsapp).

Se um grupo de participantes resolver as tarefas muito rapidamente, o facilitador pode dar-lhes mais cartões - lembre-se apenas de recortar em mais pedaços o texto final a ser reunido por todos os participantes para terminar o jogo e pronto.

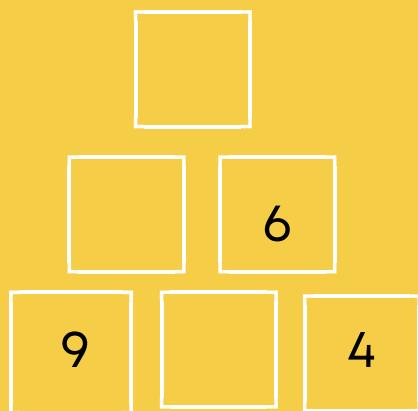
Relativamente aos cartões verdes (Ciência e Linguística), dependendo do grupo-alvo, os participantes podem ser convidados pelos facilitadores a escrever 3 frases ou mais.

Os facilitadores podem decidir se estão a dar aos participantes um conjunto de cartões ou um cartão por pessoa.

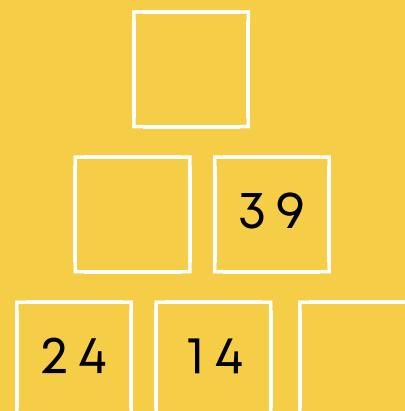


ANEXO: CARTAS DOS DESAFIOS

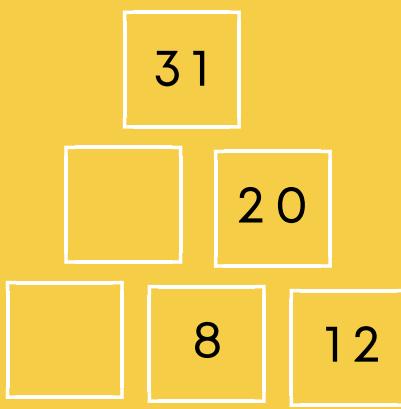
Complete esta pirâmide numérica. A soma dos números de cada nível, é o resultado que aparece na caixa imediatamente acima.



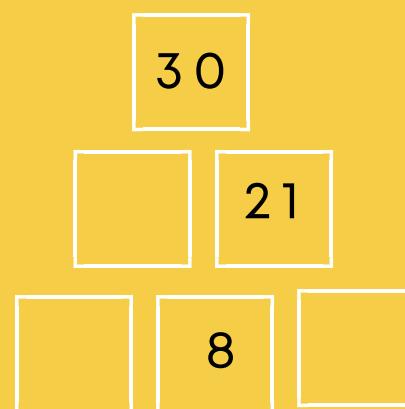
Complete esta pirâmide numérica. A soma dos números de cada nível, é o resultado que aparece na caixa imediatamente acima.



Complete esta pirâmide numérica. A soma dos números de cada nível, é o resultado que aparece na caixa imediatamente acima.

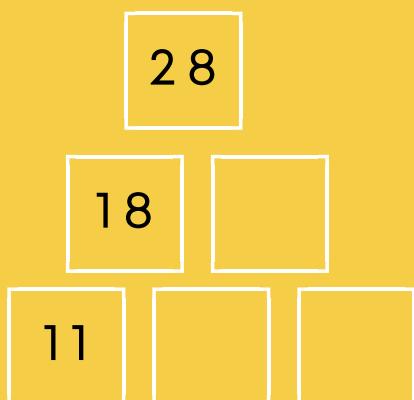


Complete esta pirâmide numérica. A soma dos números de cada nível, é o resultado que aparece na caixa imediatamente acima.





Complete esta pirâmide numérica. A soma dos números de cada nível, é o resultado que aparece na caixa imediatamente acima.



Ordene as seguintes palavras de forma lógica.

1. Ensino Secundário
2. Mestrado
3. Universidade
4. Ensino Primário
5. Doutoramento

- A: 5, 1, 2, 3, 4
- B: 4, 2, 3, 1, 5
- C: 4, 1, 3, 2, 5
- D: 4, 3, 2, 1, 5

Ordene as seguintes palavras de forma lógica.

1. Palavra
2. Parágrafo
3. Frase
4. Letras
5. Texto

- A: 4, 1, 5, 2, 3
- B: 4, 1, 3, 5, 2
- C: 4, 2, 5, 1, 3
- D: 4, 1, 3, 2, 5

Ordene as seguintes palavras de forma lógica.

1. Elefante
2. Gato
3. Mosquito
4. Tigre
5. Baleia

- A: 5, 3, 1, 2, 4
- B: 3, 2, 4, 1, 5
- C: 1, 3, 5, 4, 2
- D: 2, 5, 1, 4, 3



Ordene as seguintes palavras de forma lógica.

1. Erva
2. Requeijão
3. Leite
4. Vaca
5. Manteiga

- A: 1, 2, 3, 4, 5
- B: 2, 3, 4, 5, 1
- C: 4, 1, 3, 2, 5
- D: 5, 4, 3, 2, 1

Ordene as seguintes palavras de forma lógica.

1. Polícia
2. Sentença
3. Crime
4. Juiz
5. Julgamento

- A: 3, 1, 2, 4, 5
- B: 1, 2, 4, 3, 5
- C: 5, 4, 3, 2, 1
- D: 3, 1, 4, 5, 2

**Debate:
apresente 3
argumentos a favor
ou contra o tema
proposto.**

Inteligência Artificial

**Debate:
apresente 3
argumentos a favor
ou contra o tema
proposto.**

Férias



**Debate:
apresente 3
argumentos a favor
ou contra o tema
proposto.**

Redes Sociais

**Debate:
apresente 3
argumentos a favor
ou contra o tema
proposto.**

**Cuidar do meio
ambiente**

**Debate:
apresente 3
argumentos a favor
ou contra o tema
proposto.**

Campo vs. Cidade

Enigma de lógica

**Você tem 6 ovos.
Partiram-se 2.
Estrelaram-se 2.
Você comeu 2.
Quantos ovos lhe
sobram?**



Enigma de lógica

**Estão 10 meias
brancas e 10 meias
pretas num saco.
Qual o menor número
de meias que devem
ser tiradas do saco
de forma a ter 1 par de
meias?**

Enigma de lógica

**Em que mês as
pessoas dormem
menos?**

Enigma de lógica

**Tu és meu filho mas
eu não sou teu pai.
Quem sou eu?**

Enigma de lógica

**A mãe da Berta
tem 3 filhas.
Uma chama-se Lara e
a outra chama-se
Sara.
Como se chama a
terceira filha?**



**Escreva um
pequeno texto
sobre:**

**Animais em vias
de extinção.**

**Escreva um
pequeno texto
sobre:**

**Como está hoje o
tempo na zona
onde vive.**

**Escreva um
pequeno texto
sobre:**

**Os tipos de animais
que podem ser
encontrados no
deserto.**

**Escreva um
pequeno texto
sobre:**

**Os tipos de animais
que podem ser
encontrados no mar.**



**Escreva um
pequeno texto
sobre:**

**O que se pode
encontrar numa
montanha.**

**Leia as frases 1 e 2 abaixo.
Reflita sobre as conclusões e
escolha a opção correta (A,
B, C ou D):**

**Alguns sonhos são noites.
Algumas noites são dias.**

Conclusões:

- 1. Todos os dias ou são
noites ou são sonhos.**
- 2. Alguns dias são noites.**

- **A: Apenas a 1 está certa**
- **B: Apenas a 2 está certa**
- **C: Nenhuma está certa**
- **D: Ambas estão certas**

**Leia as frases 1 e 2 abaixo.
Reflita sobre as conclusões e
escolha a opção correta (A,
B, C ou D):**

**Alguns reis são rainhas.
Todas as rainhas são belas.**

Conclusões:

- 1. Todos os reis são belos.**
- 2. Todas as rainhas são reis.**

- **A: Apenas a 1 está certa**
- **B: Apenas a 2 está certa**
- **C: Nenhuma está certa**
- **D: Ambas estão certas**

**Leia as frases 1 e 2 abaixo.
Reflita sobre as conclusões e
escolha a opção correta (A,
B, C ou D):**

**Todas as flores são árvores.
Nenhum fruto é árvore.**

Conclusão:

- 1. Nenhum fruto é flor.**
- 2. Algumas árvores são
flores.**

- **A: Apenas a 1 está certa**
- **B: Apenas a 2 está certa**
- **C: Nenhuma está certa**
- **D: Ambas estão certas.**



**Leia as frases 1 e 2 abaixo.
Reflita sobre as conclusões e
escolha a opção correta (A,
B, C ou D):**

**Todas as mangas são
douradas. As coisas
douradas não são baratas.**

Conclusões:

- 1. Todas as mangas são
baratas.**
- 2. As mangas douradas não
são baratas.**

- **A: Apenas a 1 está certa**
- **B: Apenas a 2 está certa**
- **C: Nenhuma está certa**
- **D: Ambas estão certas**

**Leia as frases 1 e 2 abaixo.
Reflita sobre as conclusões e
escolha a opção correta (A, B,
C ou D):**

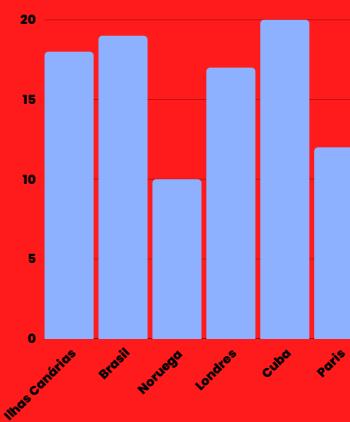
**Algumas espadas estão
afiadas. Todas as espadas
estão enferrujadas.**

Conclusões:

- 1. Algumas coisas
enferrujadas estão afiadas.**
- 2. Algumas coisas
enferrujadas não estão
afiadas.**
- 3.**
 - **A: Apenas a 1 está certa**
 - **B: Apenas a 2 está certa**
 - **C: Nenhuma está certa**
 - **D: Ambas estão certas**

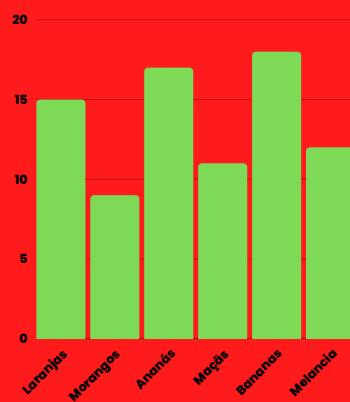
**Responda à seguinte
questão:**

**Qual é o local mais
apreciado?**



**Responda à seguinte
questão:**

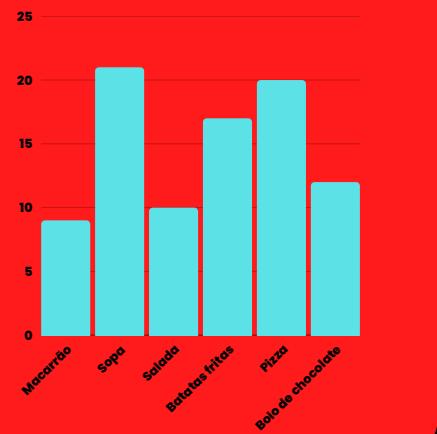
**Qual é a fruta menos
apreciada?**





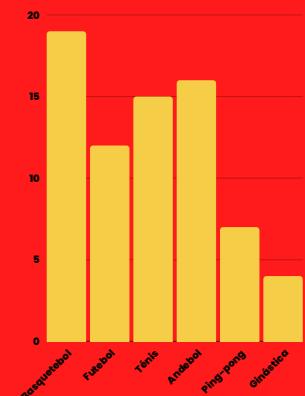
**Responda à seguinte
questão:**

**Quantas pessoas
preferem macarrão?**



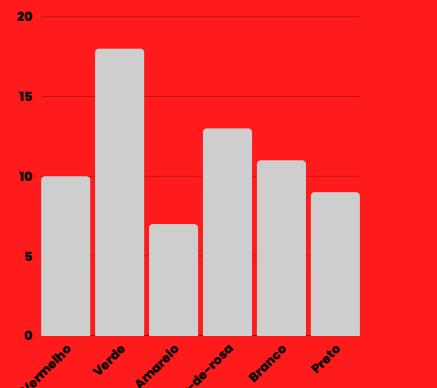
**Responda à seguinte
questão:**

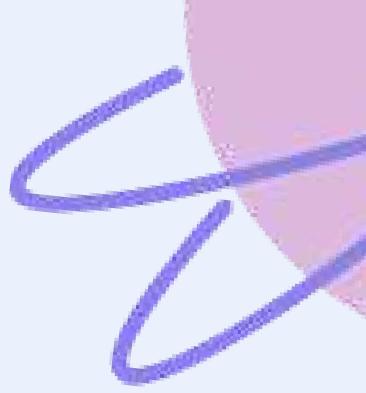
**Quantas pessoas
preferem ténis?**



**Responda à seguinte
questão:**

**Quantas pessoas
preferem o cor-de-
rosa?**





3. JOGO “ÀS VOLTAS PELA CASA”

INTELIGÊNCIAS Espacial e Corporal-Cinestésica



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

3-4 grupos com 5 participantes



TEMPO

30 min. approx.



OBJETIVOS

- Promover a capacidade de resolver problemas utilizando o corpo ou partes dele
- Melhorar a coordenação física e a consciência corporal, bem como as capacidades motoras finas e globais
- Melhorar a consciência espacial e a memória cinestésica.
- Praticar o movimento expressivo e a criação de representações mentais.

DESCRÍÇÃO DO JOGO

O grande grupo é dividido em grupos mais pequenos para jogar. Cada grupo terá uma planta da casa com divisões e terá de escolher quem vai representar cada personagem.

O facilitador dá as seguintes **instruções**:

“Vamos agora jogar um jogo. Vou dar a cada um de vós uma planta da casa (Anexo 1). Esta é a vossa casa comum. Nessa casa vivem 5 pessoas (ou menos, no caso de o grupo ter menos participantes): a pessoa 1 (por exemplo, a mãe), a pessoa 2 (por exemplo, a tia), a pessoa 3 (por exemplo, o filho), a pessoa 4 (por exemplo, o primo) e a pessoa 5 (por exemplo, a avó).

Decidam quem vai representar cada personagem, pois terá de agir (representar) como se fosse realmente essa personagem. A forma como se movimenta no espaço, a forma como atua durante as tarefas...

Agora, cada pessoa tem a planta da casa e a sua personagem. Imaginem que a casa é este espaço à vossa frente. Têm a escala do mapa aqui mesmo.

Cada quadrado da grelha representa um passo. Então, podemos todos dar um passo em frente? Tem de ser um pequeno passo. Vamos jogar!”

Os participantes devem tentar dar os passos e alinhar o tamanho dos passos que dão. O facilitador continua com as instruções: os traços a negrito são portas. Todas as portas estão fechadas, e podem ver na planta a direção em que devem abrir.

O facilitador deve permitir que os participantes apontem onde acham que as divisões estão no espaço e dar um exemplo de como as portas se abrem.



Se o facilitador notar alguma confusão, ajudá-los-a a compreender a escala e a posição das divisões no espaço real, antes de o jogo começar.

O facilitador pode dar 5 minutos a cada grupo para se deslocar pelo espaço e perceber melhor onde estão os espaços imaginários da sua casa.

Quando todos souberem a escala e onde estão as divisões e as portas, o facilitador pede aos participantes 2, 3, 4 e 5 para se colocarem à porta da casa. Apenas a pessoa 1 vai para a sala de estar.

Cada pessoa precisa de se posicionar onde o facilitador lhe disse para estar.

O facilitador pede agora aos participantes que se dediquem alguns momentos a imaginar que são realmente essa pessoa/personagem, tentando pensar e comportar-se como essa personagem.

De seguida, cada participante receberá algumas instruções do facilitador (num papel ou sussurrado ao ouvido - Anexo 2).

A **tarefa** é guiar alguém para outra divisão, para fazer uma tarefa, sem dizer em que divisão da casa está a guiar. Os participantes têm de perceber onde está o outro e guiá-lo pelo espaço, tendo em conta os objetos e as portas do mapa.

O facilitador começa a dar as instruções à Pessoa 1, conforme apresentado no Anexo 2. Se algum participante tiver dificuldade em dar ou receber instruções, o facilitador deve esperar um pouco para perceber se o grupo vai ajudar essa pessoa ou se ela pode desenvolver alguma estratégia. Só se a pessoa começar a mostrar alguma desmotivação é que o facilitador deve intervir.

Exemplo da dinâmica do jogo:

A pessoa 1 está na sala de estar e recebe o primeiro papel para dar instruções à pessoa 2. A pessoa 1 tem de dar instruções à pessoa 2 para ir à casa de banho para a limpar. No entanto, a pessoa 1 não pode dizer à pessoa 2 onde é o destino final. Só quando a pessoa 2 chega à casa de banho é que a pessoa 1 lhe diz que tem de limpar essa divisão da casa.

Depois de representar a tarefa na casa de banho, o facilitador dá à pessoa 2 o papel com as instruções (ou sussurro) que ela tem de dar à pessoa 3.

E assim sucessivamente com todas as outras personagens, até que todos tenham sido orientados e tenham orientado outros participantes...



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final do jogo, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como é que se sentem ao trabalhar em grupo?
- Como é que se sente ao representar outra pessoa?
- Como é que se sente ao dar instruções aos outros? E sobre receber?
- Imaginou o espaço na tua mente? Foi difícil?
- Como foi para si mover-se pelo espaço, com o seu corpo (consciência espacial e corporal)?



MATERIAIS

- Uma sala ampla com cerca de 4m de comprimento (6 passos pequenos) e 2m de largura (4 passos pequenos).
- Papel e lápis/canetas..
- Plantas da casa impressas (Anexo 1).
- Instruções para os participantes (Anexo 2)
 - podem ser impressos ou indicados ao ouvido.
- Propostas para as personagens (opcional).
- Máscaras (opcional).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

- O facilitador precisa de conhecer bem o espaço onde o jogo está a decorrer, garantindo que tem espaço suficiente para o jogar.
- O ideal é ter um mínimo de 3 jogadores e um máximo de 5 para jogar o jogo (Parte 2). Se o grupo tiver apenas 3 ou 4 pessoas, o facilitador deve retirar algum carácter das instruções (Anexo 2). No entanto, se o grupo for maior, o facilitador pode formar pares e cada par de 2 pessoas representa uma personagem que precisa de se movimentar como uma só pessoa. Neste caso, o jogo pode ser jogado com 10 participantes.
- As personagens podem ser adaptadas. Por exemplo, ser uma família tradicional; ou um grupo de amigos; ou uma equipa de limpeza... O que melhor se adequar a cada grupo. O facilitador também pode deixar que cada grupo decida quem são.
- O facilitador pode também alterar as tarefas que cada personagem tem de realizar e decidir o seu nível de dificuldade.



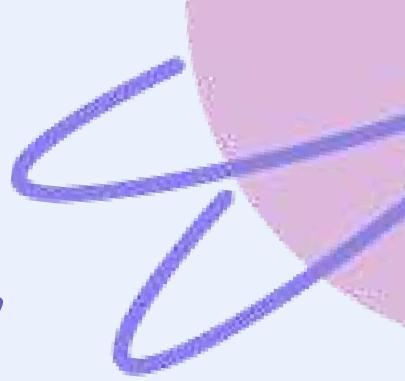


ANEXO 1: PLANTA DA CASA



ANEXO 2: INSTRUÇÕES PARA OS PARTICIPANTES

Nº	Quem dá as instruções	Onde está colocada	A quem dá as instruções	Para onde essa pessoa deve ir	Tarefa que deve realizar nesse local
1	Pessoa 1	Sala de estar	Pessoa 2	Quarto de banho	Limpar o quarto de banho
2	Pessoa 2	Quarto de banho	Pessoa 3	Cozinha	Limpar o frigorífico
3	Pessoa 3	Cozinha	Pessoa 4	Quarto 2	Limpar o quarto
4	Pessoa 4	Quarto 2	Pessoa 5	Quarto 1	Arrumar a roupa no armário
5	Pessoa 5	Quarto 1	Pessoa 1	Jardim	Cortar a relva



4. JOGO BRINCANDO COM OS RITMOS”

INTELIGÊNCIAS Musical e Naturalistica



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

4 grupos de 4-5 participantes



TEMPO

30 min. approx.



OBJETIVOS

- Discriminar, integrar e criar sons e melodias
- Desenvolver a criação musical e a capacidade rítmica
- Discriminar, identificar e categorizar sons naturais
- Compilação lógica e avaliação crítica dos dados para dar significado.

WARM UP

Todos os participantes têm de se levantar. O facilitador dá a instrução:

“Vão ouvir alguns sons. Têm de adivinhar se são sons da natureza, de animais ou sons humanos. Cada canto da sala corresponde a uma categoria. Têm de se deslocar para o canto que acham que é o correto”.

DESCRÍÇÃO DO JOGO

1ª PARTE

O facilitador divide o grupo em 4 equipas (máximo de 5 elementos em cada equipa). De seguida, explica o jogo:

“Cada equipa vai trabalhar separada da outra. Vão receber um telemóvel/computador com 4 partes de música. O vosso primeiro objetivo é identificar a música e a categoria a que pertence.

As categorias são: Estilo musical / Instrumento musical
 Elementos naturais / Animais

Para terem acesso a todas as categorias, cada grupo tem primeiro de adivinhar a anterior. Depois de adivinharem todas as categorias, cada grupo tem de descobrir a que cenário acham que pertence.

Cada grupo, desloca-se para um espaço seu na sala (ou para outra sala) para verificar os materiais sonoros que recebeu. Será necessário ter um facilitador em cada grupo para passar uma faixa sonora de cada vez.

Outra opção é: em vez de ter um facilitador, utilizar uma aplicação interativa pré-gravada ou um código QR para que cada grupo desbloqueie os sons passo a passo.



2ª PARTE:

Depois de cada grupo identificar o cenário, o facilitador dá as seguintes instruções:
“Agora, cada grupo precisa de criar uma melodia ou performance que inclua alguns dos sons musicais que ouviram antes. O objetivo é apresentar essa melodia aos outros grupos, para que eles possam adivinhar o vosso cenário. Isto não é uma competição, porque todo o grupo ganha em conjunto (trabalho colaborativo).”

Os grupos terão 20 minutos de criação e podem usá-los como quiserem: produzir sons, usar o corpo, descobrir elementos no exterior, manipular e explorar elementos naturais...

3ª PARTE:

Quando todos os grupos terminarem a tarefa 2, vão para a mesma sala e começam a atuar. O jogo termina quando todos os grupos adivinharem as atuações dos restantes grupos.



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final do jogo, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como é que se sentem a trabalhar em grupo?
- Como é que se sentem ao ouvir cada peça musical? Foi difícil reconhecê-la?
- Como se sentiram ao criar uma nova melodia?
- De que forma acham que este exercício está relacionado com as competências musicais e naturalistas?



MATERIAIS

- Uma sala ampla.
- Telemóvel ou computador com internet para cada grupo.
- Cenários musicais (Anexo 1).
- Melodias para cada cenário (Anexo 2).
- Auriculares (opcional).
- Instrumentos musicais, elementos naturais (opcional).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

O facilitador precisa de conhecer bem o espaço onde o jogo está a decorrer, garantindo que tem espaço suficiente para o jogar.

O ideal é ter um máximo de 4 equipas, com 5 jogadores.

Adaptações para necessidades especiais:

- Utilizar recursos visuais (flashcards ou imagens) para representar sons ou instrumentos.
- Oferecer auscultadores com cancelamento de ruído para participantes sensíveis ao som.
- Permitir a exploração tátil de instrumentos/elementos naturais.
- Fornecer instruções escritas ou visuais para maior clareza.



ANEXO 1: OS CENÁRIOS MUSICAIS

1º cenário: a Selva/Savana

- Estilo musical: tradicional / tribal.
- Instrumento: tambores / bongo.
- Elemento natural: queda de água.
- Animal: macaco or elefante.

2º cenário: a Praia

- Estilo musical: reggae.
- Instrumento: vozes.
- Elemento natural: ondas do mar.
- Animal: gaivotas ou golfinhos.

3º cenário: o Deserto

- Estilo musical: música árabe.
- Instrumento: flauta.
- Elemento natural: tempestade de areia ou fogo.
- Animal: serpente.

4º cenário: a Cidade

- Estilo musical: rock.
- Instrumento: guitarra elétrica.
- Elemento natural: trovoadas.
- Animal: cães ou gatos.



ANEXO 2: MELODIAS PARA CADA CENÁRIO

1º cenário - Selva/Savana:

- **Selva-jazz-tambor-queda de água-macaco/elefante:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/2Ju42T1PwVXzBoG4qnRgxm?si=fdea892ad7634eb5> (2:02-2:21)
<https://open.spotify.com/intl-es/track/4d2ly8DL6oMN4n9NmArNqq?si=033585c3e56c4920> (6:29 - 6:40)
- **Tambores:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/7lkfR8pnwz7EE2Scvo7EP8?si=0999247818224012>
- **Bongos:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/71J0ZiyY16BJBlTgeQusI3?si=98df326f285a4a2f>
- **Queda de água:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/6LWNOJ2CRhFCqdomoysEh3?si=6f0dfa659af84e9c> <https://open.spotify.com/intl-es/track/0Hid0lrDc50PWfBdyadWD?si=4b0dddcf6e684b9c>
- **Macacos:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/3ahQ6mc3lrdgKJVI6bUJhz?si=054af68324a1417c>
- **Elefantes:** <https://open.spotify.com/intl-es/track/5JvB9P9JN6Ny9kJRmV4gCI?si=8f78f65dae2b4f7b>

2º cenário - Praia:

- **Praia - reggae - vozes - ondas do mar - golfinhos:**
<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1ElgtVMulk5m2P>
<https://open.spotify.com/track/3c6CoQBVpDNHL2QcBogllc>
- **Vozes:**
<https://open.spotify.com/album/1r0zcv9hn6TFqajmdFcHg5>
<https://open.spotify.com/album/0U8YOylg6DUJTco8NhvCsW>
- **Ondas do mar:** <https://open.spotify.com/playlist/51xnvswDeZbfyKq5dlufHT>
<https://open.spotify.com/track/0YuKG1kFgb6vLDiQqmBaM3>
- **Golfinhos:** <https://open.spotify.com/track/0ZRE4to8ZWvstsGngL7PHm>
- **Gaiotas:** <https://open.spotify.com/track/762UJE0oSp7By20KsbWKs2>

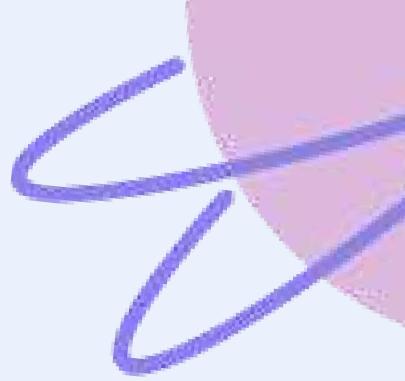
3º cenário - Deserto:

- **Melodia árabe:** <https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1El4VNBaRtbbT>
- **Melodia western:** <https://open.spotify.com/playlist/43h5szKEIG0gKfoBLFsXAg>
- **Flauta clássica:** <https://open.spotify.com/playlist/6waO5TodggE9epY91vYlwE>
<https://open.spotify.com/playlist/3ZRIJdLjyRJm4MjD25wdb>
- **Fogo:** <https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DXaa8UmWJHYTU>
- **Serpente (silvo):** <https://open.spotify.com/playlist/1u22b1ppbHwuk3WdHxkPYG>
- **Serpente (guizo da cauda):** <https://open.spotify.com/track/3kJEX8plJltkvQTEfyIO8g>.



4º cenário: Cidade

- **Rock:** <https://open.spotify.com/album/3DGHc6kJMQauqBiDqQC76t>
<https://open.spotify.com/playlist/6mwwlCec874FbDaz8EDeyj>
- **Instrumento musical - guitarra elétrica:**
<https://open.spotify.com/playlist/7lu9LyXX96cfmfPBJVpe3A>
- **Trovoada:** <https://open.spotify.com/playlist/6wx6zQaEaQ7pWj7e0CIM3S>
- **Cães:** <https://open.spotify.com/playlist/63tOIPXEGtCWGBqYAbTKbN>



5. JOGO “A VIAGEM DO SUBMARINO”

INTELIGÊNCIAS Interpessoal e Espacial



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 participantes (2 grupos de 5 pessoas)



TEMPO

30 min. approx.



OBJETIVOS

- Exercitar a orientação espacial e as capacidades de coordenação.
- Praticar sequências de movimentos.
- Promover a confiança, a comunicação e a capacidade de escuta ativa.
- Vivenciar o trabalho em equipa, ter consciência do seu papel individual no grupo e trabalhar para um objetivo comum.
- Aumentar a consciência corporal e a auto-consciência, tanto individual como do grupo.

WARM UP “O ESPIÃO”

Os participantes são agora espiões, de pé juntos num círculo.

O facilitador explica-lhes que todos devem baixar a cabeça, olhando para o chão e, quando ele ou ela contar até 3 (1..., 2... e 3!), devem levantar a cabeça do chão e olhar para alguém. Se, por acaso, 2 pessoas (2 espiões, neste caso) olharem uma para a outra, perdem porque foram descobertas uma pela outra, e ambas abandonam o círculo.

O(s) participante(s) que ficar(em) no final ganha(m).

DESCRÍÇÃO DO JOGO

Antes de começar, o facilitador deve perguntar se alguém tem alguma limitação física e adaptar o jogo em conformidade. Uma vez que este jogo envolve o contacto físico, deve também certificar-se de que todos os participantes estão de acordo com isso, ou adaptar o jogo em conformidade.

O objetivo do jogo é encontrar o tesouro perdido de Jacques Cousteau. Cada grupo terá partes separadas do tesouro e ambos têm de as juntar para encontrar o tesouro (um puzzle completo).

O facilitador começa por contar uma história sobre um navio afundado e explica o contexto da história. Os participantes (tripulação) estarão num submarino subaquático e seguirão as instruções do seu capitão para juntarem as suas peças e encontrarem o tesouro (a imagem no puzzle).

Personagens:

2 comandantes

2 tripulações



Antes de começar, o facilitador deve perguntar se alguém tem alguma limitação física e adaptar o jogo em conformidade. Uma vez que este jogo envolve o contacto físico, deve também certificar-se de que todos os participantes estão de acordo com isso, ou adaptar o jogo em conformidade.

O objetivo do jogo é encontrar o tesouro perdido de Jacques Cousteau. Cada grupo terá partes separadas do tesouro e ambos têm de as juntar para encontrar o tesouro (um puzzle completo).

O facilitador começa por contar uma história sobre um navio afundado e explica o contexto da história. Os participantes (tripulação) estarão num submarino subaquático e seguirão as instruções do seu capitão para juntarem as suas peças e encontrarem o tesouro (a imagem no puzzle).

Personagens:

2 comandantes
2 tripulações



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

No final do jogo, algumas questões podem ser lançadas, de forma a iniciar um momento de partilha/discussão:

- Como se sentiram nesta atividade?
- O que preferiram: ser o comandante do submarino ou fazer parte da tripulação?
- Como é que se sentiu como líder e como é que se sentiu como participante? (liderança, capacitação, comunicação, preocupação com o estado da equipa, empatia, dependência do capitão, nervoso, inseguro, confiança, sentir-se seguro no grupo, etc.)
- O que é que aprendeu sobre si próprio? (pontos fortes, fraquezas, limites pessoais)
- O que aprendeu sobre o grupo?
- O que aprendeu sobre si próprio ao fazer parte deste grupo?
- O que usou para realizar essa tarefa (estilo de aprendizagem)?
- Como melhoraria este jogo para uma próxima vez que jogar?



MATERIAIS

- Uma sala ampla.
- Objetos que possam ser usados como obstáculos (cadeiras, bancos, mochilas, quadros, etc.).
- Tesouro (Anexo) - peças do puzzle e 2 baús de tesouro. (O Tesouro é uma imagem do mar cortada em diversas partes e distribuída igualmente por ambos os baús. Quando juntas, as peças revelam a imagem toda).
- Vendas para os olhos (opcional).
- Música de fundo evocativa do fundo do mar (opcional).
- Chapéu de comandante (opcional).





RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

- Dependendo das características do grupo, podem ser colocados mais ou menos obstáculos.
- Para as pessoas que não gostam de ser tocadas: em vez de tocar, o comandante pode bater palmas ou fazer sons e cada um pode ficar de pé numa direção específica.
- Para pessoas com mobilidade reduzida: podem ser dadas instruções verbais ou bater palmas.
- Se tal não for possível, podem ser dadas instruções visuais, como imagens, cores ou pictogramas.

Adaptações Online:

Pode ser adaptado a um jogo de batalha naval ou a uma arca do tesouro digital utilizando <https://genially.com/> (os participantes teriam de criar uma conta previamente). O jogo teria de ser feito com antecedência e tornado público, partilhado com os participantes. O comandante é o único que pode abrir o modelo e movimentar o jogo e os outros discutem a forma de o fazer. Após 2-3 minutos, podem trocar de comandante. Explique as regras antes de começar. Pode ser útil enviar um documento no chat com as instruções para a tarefa. (Aumentar as competências digitais). Para tornar a tarefa mais difícil, dê-lhes apenas 10 minutos para terminar e o jogo termina quando o facilitador o encerrar. As equipas não sabem onde estão as outras equipas.

Caraterização das Personagens:

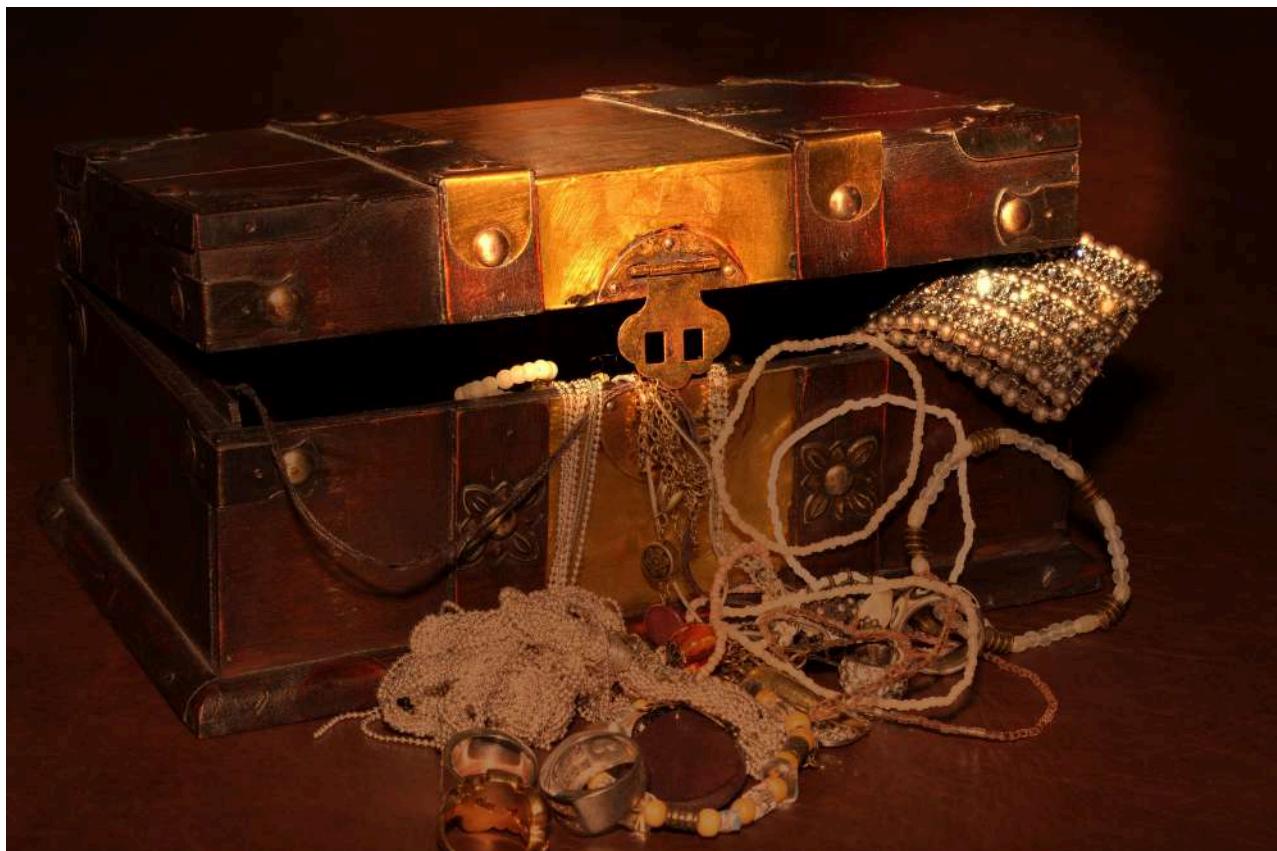
Cada participante cria o seu Avatar (personagem, cor, animal) e faz a sua apresentação ao grupo. É uma forma de abordar competências intra e interpessoais.

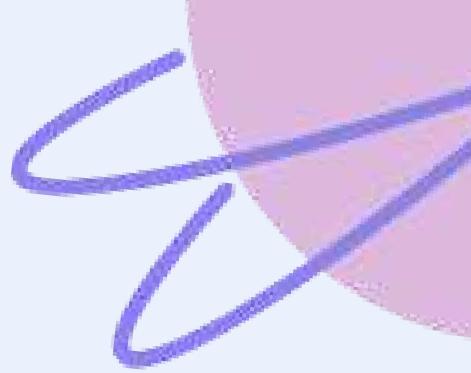


Co-funded by
the European Union



ANEXO: TESOURO (exemplo)





6. JOGO “GINCANA NATURALISTA”

INTELIGÊNCIAS Naturalistica e Lógico-matemática



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

12 a 16 participantes (divididos em grupos)



TEMPO

45 min. aprox.



OBJETIVOS

- Aprender a prestar atenção aos pormenores e elementos naturais na nossa área local.
- Validar o conhecimento sobre elementos naturais e melhorar a aprendizagem de outros.
- Desenvolver a consciência das causas e questões naturais no nosso meio envolvente.
- Melhorar a capacidade de raciocínio lógico para identificar padrões
- Desenvolver capacidades de resolução de problemas
- Melhorar as capacidades de estruturar e organizar ideias com lógica

WARM UP

Os participantes sentam-se confortavelmente e fecham os olhos. O facilitador coloca sons naturais a tocar

- Pássaros a cantar
- Água
- Ondas do mar

Depois desta experiência, os participantes estão já imersos no contexto da atividade: estar na Natureza. (Este “aquecimento” pode ser também uma sugestão de calma e serenidade para o dia-a-dia, em casa ou no trabalho.)

Enquanto os sons passam, o facilitador lê o seguinte texto:

Muitas vezes, gostaríamos de sair e apreciar a natureza mas não podemos. No entanto, a tecnologia pode ajudar-nos a trazer a natureza para mais perto de nós. No trabalho, ou em casa, uma banda sonora pode proporcionar um ambiente de trabalho agradável ou um momento relaxante no final do dia...

DESCRÍÇÃO DO JOGO

A Inteligência Natural também tem a ver com conhecimento. Algumas de nós temos muitos conhecimentos sobre um tópico específico, mas, normalmente, nem sequer nos apercebemos do quanto já sabemos sobre a Natureza. E o quanto mais podemos ainda aprender facilmente...



APONTAMENTO IMPORTANTE PARA OS FACILITADORES:

O facilitador explica que os participantes irão a jogar um jogo de equipa, com 4 desafios. Os desafios serão os mesmos para todas as equipas, mas a sequência dos desafios é diferente para cada equipa, pelo que não estarão a fazer o mesmo desafio ao mesmo tempo.

Nota importante para o facilitador: se tiver, 4 equipas, tem de preparar 4 sequências diferentes para dar a cada equipa.

O facilitador explica também que alguns desafios do jogo terão lugar fora da sala de trabalho (de preferência, num jardim próximo).

Cada equipa vai ser avaliada pelo seu desempenho nos desafios. O total de pontos para os 4 desafios será de 98 pontos, com 2 pontos-extra a serem atribuídos à equipa que terminar os desafios em primeiro lugar. O total da pontuação é 100. Cada equipa tem 30 minutos para realizar a Gincana.

ETAPAS DO JOGO:

- 1.Os participantes são divididos em equipas e devem escolher um nome (exemplos: Fogo, Água, Vento, Terra...).
- 2.Em cada equipa, é escolhido um representante que deve levar telemóvel. Será o único telemóvel da equipa. (se não for possível, os desafios podem ser entregues em papel.)
- 3.Cada equipa recebe as suas instruções no telemóvel (ou em papel), devendo seguir a sequência apresentada. O facilitador indica que é proibido procurar informação na internet.
- 4.As equipas devem responder aos 4 desafios, dentro e fora da sala, em 30 minutos.
- 5.Depois de completarem os desafios, as equipas devem regressar à sala e mostrar as suas respostas ao facilitador. A primeira equipa a chegar recebe 2 pontos extra.

VERIFICAÇÃO DOS RESULTADOS:

As respostas são verificadas pelo facilitador e as pontuações expostas no quadro.

No Quiz e na Classificação das espécies, a verificação das respostas é direta.

No Jogo de Pistas, o facilitador tem de verificar todos os elementos: as fotografias, o lixo, os elementos naturais, etc.).

No Faz de Conta, o facilitador pode definir alguns critérios previamente para melhor avaliar o discurso de cada equipa: capacidade de argumentação, clareza dos argumentos, consistência do discurso, o desempenho, etc.

No fim, após a soma dos resultados, haverá uma equipa vencedora.



MATERIAIS

- Telemóvel e/ou coluna da som.
 - Folhas das atividades (Anexos), que podem ser impressas em enviadas para os telemóveis das equipas (PDF).
 - Quadro branco ou papel flip-chart.
 - Lápis, canetas, marcadores.
 - Sacos para o lixo e luvas descartáveis.
-
- Música para o "Warm up":
 - Pássaros: <https://www.youtube.com/watch?v=NmmsI2X--U>
 - Água: <https://www.youtube.com/watch?v=jkLRith2wcc>
 - Ondas do mar: <https://www.youtube.com/watch?v=6Mwq88CqzJ4>
 - Exemplos de Quizes sobre a Natureza:
 - <https://quiz-questions.uk/nature-quiz/>
 - <https://toptriviaquestions.com/nature-quiz-questions-and-answers/>



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

- **Desafios:** podem ser impressos e as respostas são registadas no papel, ou enviadas em formato pdf para o telemóvel.
- **Quiz** com perguntas: pode incluir perguntas relacionadas com a área geográfica onde vivem os participantes. Deve haver apenas 1 resposta para cada pergunta.



- **Classificação das espécies:** os participantes podem não conhecer os animais referidos, portanto, aconselha-se incluir animais peculiares da região.
- **Jogo de Pistas:** procure um espaço ao ar livre nas proximidades onde possa realizar o Jogo de Pistas. Deve visitar o local previamente e adaptar as questões ao local escolhido.
- **Faz de Conta:** escolha um tópico relacionado com a Natureza e o Meio Ambiente que seja familiar aos participantes. As palavras indicadas devem ser também do seu conhecimento.



ANEXO: DESAFIOS DO JOGO

QUIZ MÁXIMO 15 PONTOS (1 PONTO/CADA QUESTÃO)

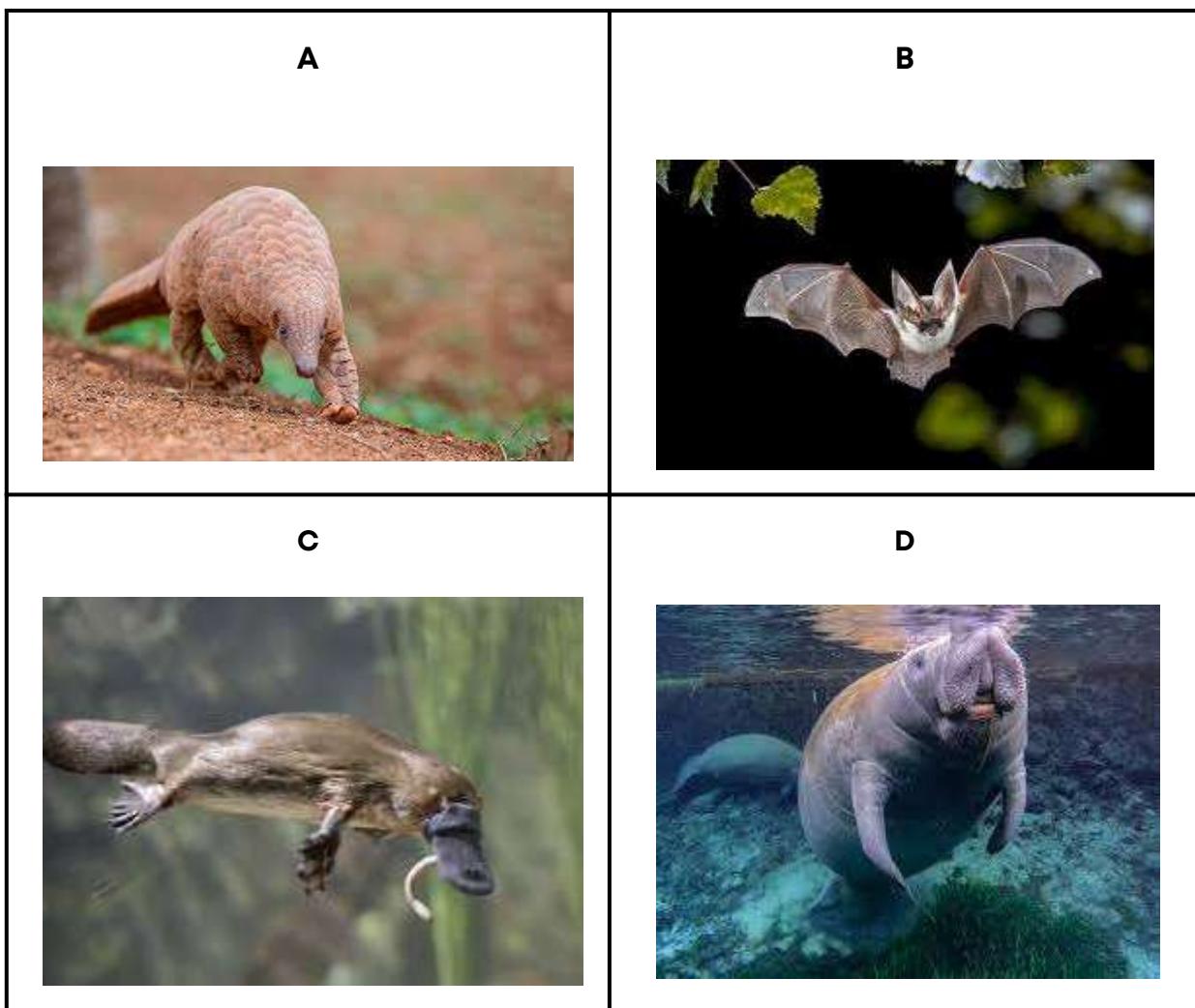
Categoria	Questão 1	Questão 2	Questão 3
Fenómenos naturais	Como se medem os tremores de terra?	Os vulcões podem produzir trovoada. Verdadeiro ou falso?	Qual o nome oficial das Luzes do Norte?
Água	Qual é o maior oceano do mundo?	Qual o nome dado a ondas do mar gigantescas?	Qual o nome de corpos de água cercados por terra?
Plantas	O Aloe Vera é uma planta, uma árvore ou uma erva?	Que tipo de árvore é a Árvore de Natal?	Que nome se dá às árvores miniatura originárias da China e do Japão?
Animais	Como se designa o medo de animais?	Quais são os únicos mamíferos que podem voar?	Que parte do corpo usam as borboletas para provar?
Fundo do mar	Quanto corações tem um polvo?	Que peixe produz o caviar?	Que criatura aquática tem o macho a dar a luz?

CLASSIFICAÇÃO DOS DESAFIOS

MÁXIMO 20 PONTOS (5 PONTOS POR CADA RESPOSTA CERTA)

Classificar os seguintes animais na categoria adequada:

1. Mamíferos
2. Répteis
3. Aves
4. Insetos





CAÇA AO TESOURO MÁXIMO 48 PONTOS

Usando todos os vossos sentidos, completem as seguintes tarefas, enquanto passeiam pelo _____ (nome do local, jardim, rua, quinta).

1. Quantas _____ (*nome das árvores*) conseguem contar? _____ .

(4 pontos)

2. Sintam o aroma de 2 elementos naturais e escrevam os seus nomes

(4 pontos / 2 pontos cada) _____ + _____

3. Apanhem 3 folhas de árvore diferentes (do chão).

(9 pontos – 3 pontos/cada)

4. Gravem 5 sons diferentes (naturais ou humanos) (15 pontos / 3 pontos cada)

5. Tirem 3 fotografias que ilustrem a ação humana integrada com a natureza em urbanismo sustentável. (6 pontos / 2 pontos cada)

6. "Plogging": recolha até 5 itens que são considerados lixo/resíduos e coloquem no saco (10 pontos / 2 pontos cada)



Definição de plogging: Plogging é um termo inventado por Erik Ahlström para se referir ao ato de recolher lixo e outros detritos enquanto se corre. É uma junção do termo sueco "plocka upp", que significa "pegar", e correr.



HISTÓRIA DE FAZ QUE CONTA MÁXIMO 15 PONTOS

YO vosso grupo tem de escrever um discurso, até 75 palavras sobre o tema “**Floresta**” (exemplo), usando obrigatoriamente as seguintes palavras.

Biodiversidade Alterações Climáticas
Economia Sustentável Vida Selvagem

- Devem escolher um representante do grupo que apresentará o discurso segundo uma personagem:

Político Estudante Homem de Negócios
Ativista ambiental

NOTA: o facilitador dá uma opção a cada grupo.



SOLUÇÕES

QUIZ:

- Escala de Richter, Verdadeiro, Aurora Borealis
- Oceano Pacífico, Tsunami, um lago
- uma planta & erva, Pinheiros, Bonsai
- Zoofobia, morcegos, as patas
- Três, Esturjão, Cavalo-marinho

CLASSIFICAÇÃO:

Os animais apresentados são todos mamíferos (pangolim, morcego, ornitorrinco e manatim).



7. JOGO “TRATAR AS EMOÇÕES POR TU”

INTELIGÊNCIAS: Intrapessoal e Corporal-cinestésica



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 participantes (máx.)



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Reconhecer as suas emoções e as das outras pessoas
- Utilizar as emoções como meio de compreender e orientar o próprio comportamento

DESCRIÇÃO DO JOGO

1ª parte

O facilitador distribui uma folha de papel em branco e um pedaço de plasticina a cada participante.

De seguida, dá 2 minutos para que todos escrevam na folha de papel “Que emoção te descreve melhor hoje?” Cada participante escreve a resposta na folha de papel, sem deixar que ninguém veja a emoção escrita, dobra a folha de papel e guarda-a no bolso ou onde lhe for mais conveniente.

De seguida, o facilitador dá aos participantes mais 2 minutos para representarem a emoção previamente escrita com a plasticina/argila. Os participantes modelam sem dizer que emoção estão a “modelar”.

O facilitador coloca algumas questões:

- *Foi difícil criar a sua emoção com a plasticina?*
- *Assemelha-se à imagem que tinha na sua mente?*
- *Se não, não há problema, mas acha que a forma ou pelo menos as cores correspondem à sua emoção?*



2ª parte

O facilitador divide os participantes em grupos de 3 pessoas e explica-lhes que cada grupo deve adivinhar e partilhar as emoções que os participantes representaram em cada figura de plasticina/argila. Quando os 3 participantes de cada grupo tiverem partilhado as suas emoções (representadas na plasticina/argila), todos os elementos desse grupo devem criar em conjunto uma pequena história baseada nessas emoções.

O facilitador coloca algumas questões:

- *Como é que se sentiram ao cooperar na criação de uma história, baseada em emoções diferentes?*
- *Estavam todos de acordo?*
- *Foi mais fácil adivinhar ou fazer com que os outros adivinhassem?*
- *Foi um desafio criar uma história?*

3ª parte

O facilitador explica a cada grupo que, depois de terem elaborado a sua história (com base nas emoções identificadas por todos os membros e reunidas), devem preparar uma dramatização para que os restantes grupos adivinhem não só o enredo da história, mas também as emoções que fazem parte dela. Para tal, cada membro do grupo deve ser uma personagem diferente.

Desta forma, um a um, cada grupo fará a sua dramatização (história) e os restantes grupos terão de adivinhar a história e as emoções.

O facilitador coloca algumas questões:

- *Como foi para si expressar a tua emoção através da plasticina/argila?*
- *Continua a sentir o que escreveu no papel e modelou?*
- *O trabalho de equipa foi estimulante?*
- *Tiveram tempo suficiente para preparar a massa de modelar e depois a dramatização?*
- *Fariam algo diferente da próxima vez?*
- *Foi fácil perceber as instruções?*
- *Conseguiram explicar a outra pessoa?*



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

- Como foi para si modelar a plasticina e, posteriormente, fazer a dramatização?
- Faria algo diferente numa próxima vez?
- Como se sentiu ao longo do jogo?
- Como sentiu a comunicação com seus colegas de grupo?
- Conseguiu entender as regras?
- Conseguiria explicar este jogo a outra pessoa?



MATERIAIS

- Folhas brancas.
- Lápis, canetas ou marcadores.
- Plasticina ou massa de modelar em várias cores.
- Roda das Emoções (Anexo) que pode ser projetada/disponibilizada.
- Campainha (opcional).

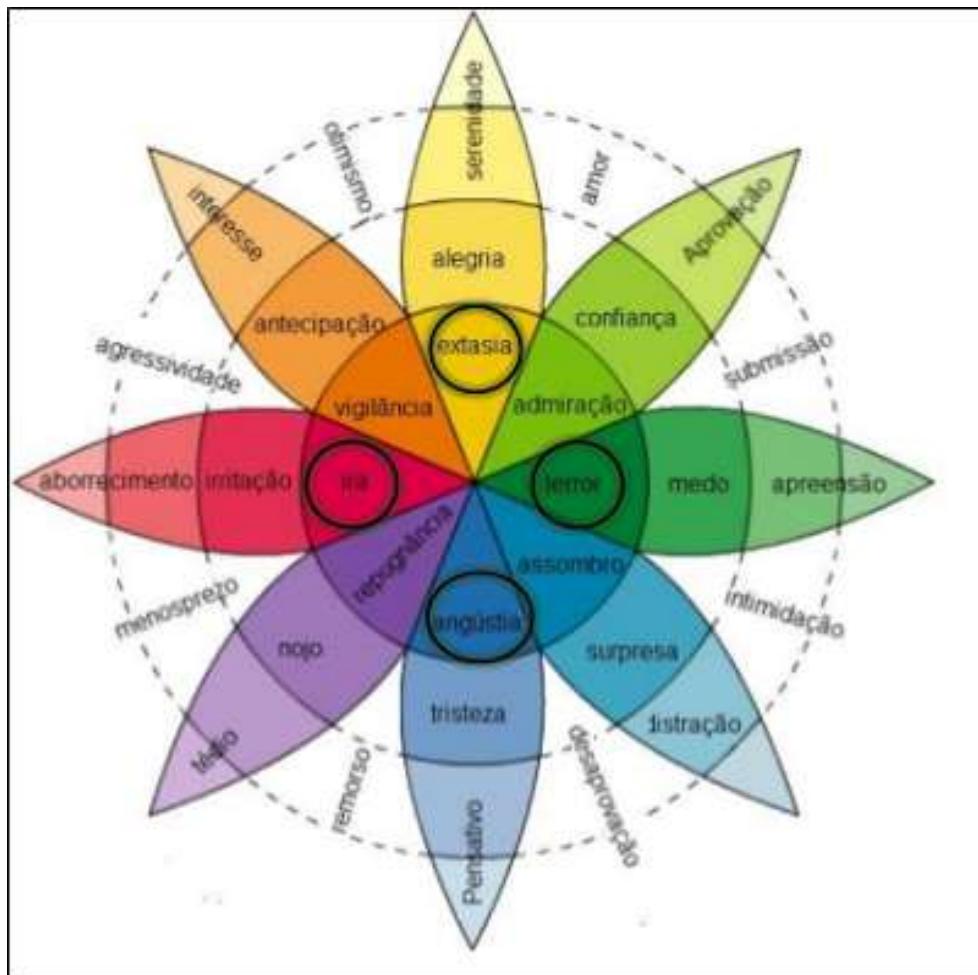


RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIAÇÕES

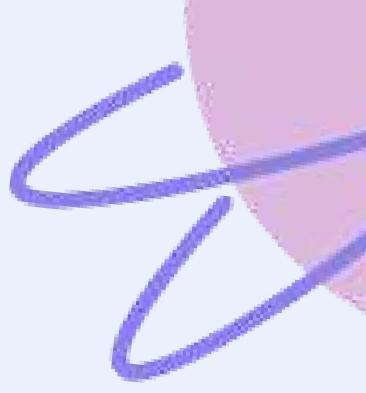
- **Variante em online:** Pode criar um labirinto de emoções online. O ecrã inicial pergunta "Como se sente hoje?". O jogador escolhe uma cara e tem de atingir a emoção correspondente percorrendo o labirinto.
- **Variante para limitações visuais/cognitivas:** a pessoa com deficiências visuais/cognitivas pode dizer a sua emoção ao ouvido do facilitador, que a escreverá numa folha de papel e, em vez de plasticina/argila, pode escolher um som ou uma canção.



ANEXO: A RODA DAS EMOÇÕES



Nota: as cores de plasticina escolhidas pelos participantes não têm de ser coincidentes com as cores da Roda das Emoções.



8. JOGO “WORDJAM”

INTELIGÊNCIAS Linguistica e Musical



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

3 grupos de 5 participantes



TEMPO

30 min. aprox.



OBJETIVOS

- Fomentar a criatividade e melhorar o vocabulário
- Promover o trabalho em equipa e competências de desempenho
- Melhorar a gestão do tempo e falar em público

DESCRÍÇÃO DO JOGO

Os participantes são divididos em 3 grupos de 5 participantes, recebem uma lista de 50 palavras (Anexo) e são convidados a criar uma canção do seu género favorito.

Os grupos devem incorporar o maior número possível de termos da lista de 50 termos na sua letra e devem ter o cuidado de não repetir os termos mais do que uma vez (os termos podem ser repetidos, mas contam como um ponto).

Cada pessoa (se possível) deve escrever um parágrafo da letra da música. No entanto, todo o grupo é responsável pela letra e pela sua execução.

No final, quando a letra estiver pronta, têm de a entregar ao facilitador.

Os grupos podem utilizar quaisquer instrumentos ou ferramentas de batida disponíveis para criar um ritmo para a sua canção.

O vencedor do “WordJam: destrava a língua” será o grupo que obtiver a pontuação mais elevada com base na tabela de pontos determinada pelos outros grupos e pelo facilitador. O facilitador avaliará cada atuação de acordo com critérios específicos, quantitativos (pontuação na tabela de pontos) e qualitativos (coerência do ritmo e da letra), e com a utilização dos termos fornecidos. A criatividade será avaliada pelos outros grupos, de acordo com a tabela e a animação.



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

- Como se sentiu nesta atividade?
- O que foi mais fácil/mais difícil para si?
- O que é que aprendeu sobre si próprio?
- O que aprendeu sobre o grupo?
- O que aprendeu sobre si próprio ao fazer parte deste grupo?
- O que usou para realizar esta tarefa (estilo de aprendizagem)?
- Como melhoraria este jogo para uma próxima vez que jogar?
-



MATERIAIS

- Lista de 50 palavras para cada grupo (divididos em diferentes categorias)
- Instrumentos musicais (maracas, tambores, ou qualquer instrumento necessário ou ferramenta para fazer batidas, etc.)
- Papel e caneta de cores diferentes atribuídos a cada pessoa do grupo
- quadro de pontuação



RECOMENDAÇÕES PARA OS FOR FACILITADORES/VARIAÇÕES

- Salientar que terão 30 minutos para compor, praticar e executar a sua criação.
- Sublinhe que o foco é a criatividade, a auto-expressão e o uso de termos dados, e a diversão.
- O papel do facilitador é verificar os grupos e como estão a desenvolver as letras e mediar a distribuição de tarefas e lembrar as cores usadas por cada participante.
- Se um participante estiver incapacitado de escrever ou não quiser fazê-lo, o facilitador pode propor que todo o grupo apoie essa pessoa.
- Reconhecer que os participantes terão diferentes níveis de competência musical e lírica. Para os menos confiantes na criação de ritmos, dê mais atenção à letra ou vice-versa.



ANEXO 1: LISTA DE 50 PALAVRAS

Palavras básicas:

1. OLÁ - Uma palavra simples, mas versátil
2. OBRIGADO - Usada para expressar gratidão
3. POR FAVOR - Usa-se para fazer pedidos educados
4. DESCULPE - Usa-se para pedir desculpa ou para chamar a atenção de alguém
5. SIM - Uma das palavras mais simples e mais úteis, significa “afirmação”
6. NÃO - O oposto de “SIM”, significa “negação”

Palavras para se apresentar:

7. EU - Pronome pessoal
8. TU - Pronome pessoal
9. O MEU NOME É - Usa-se para dizer o nome
10. Prazer em conhecê-lo - Utiliza-se quando se conhece alguém pela primeira vez.
11. COMO ESTÁ? - Uma pergunta comum para perguntar como alguém está
12. TUDO BEM - Resposta positiva à pergunta “Como está?”

Tempo:

13. HOJE - O dia atual
14. AMANHÃ - O dia seguinte
15. ONTEM - O dia anterior
16. MANHÃ - O início do dia
17. TARDE - A meio do dia
18. ANOITECER - O fim do dia

Números:

19. UM - O número 1
20. DOIS - O número 2
21. TRES - O número 3
22. QUATRO - O número 4
23. CINCO - O número 5
24. DEZ - O número 10

Palavras para Comer e Beber:

25. ÁGUA - Um elemento essencial para a vida
26. PÃO - Um alimento comum em muitas culturas
27. VINHO - Uma bebida popular em Itália e em Espanha
28. CAFE - Muito apreciado pelos italianos e portugueses
29. PEQUENO ALMOÇO - A primeira refeição do dia
30. ALMOÇO - A refeição principal ao meio-dia
31. JANTAR - A refeição da noite



Palavras para Casa:

32. CASA - O lugar onde se vive
33. QUARTO - Um quarto em sua casa
34. COZINHA - O sítio onde se preparam os alimentos
35. QUARTO DE BANHO - A divisão onde te lavas
36. CAMA - O sítio onde se dorme
37. MESA - O sítio onde se come ou trabalha

Palavras para se deslocar:

38. CARRO - Um meio de transporte comum
39. AUTOCARRO - Um meio de transporte público
40. BICICLETA - Um meio de transporte amigo do ambiente
41. COMBOIO - Um meio de transporte ferroviário
42. AVIÃO - Um meio de transporte aéreo

Palavras para compras:

43. LOJA - Um sítio onde se compram coisas
44. PREÇO - Quanto custa uma coisa
45. DESCONTO - Uma redução no preço
46. DINHEIRO - Usado para comprar coisas
47. CARTÃO DE CRÉDITO - Um método de pagamento

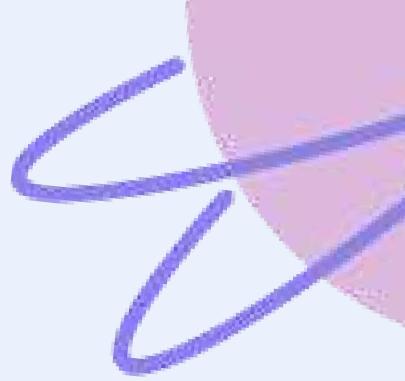
Palavras para exprimir emoções:

48. FELIZ - Quando se está feliz
49. TRISTE - Quando não se está feliz
50. ZANGADO - Quando não está nada satisfeito



ANEXO 2: PONTUAÇÃO

- Palavras básicas: 1 ponto
- Palavras para se apresentar: 2 pontos
- Palavras para o tempo: 3 pontos
- Números essenciais: 4 pontos
- Palavras para comer e beber: 5 pontos
- Palavras para casa: 6 pontos
- Palavras para se deslocar: 7 pontos
- Palavras para fazer compras: 8 pontos
- Palavras para exprimir emoções: 9 pontos



9. JOGO “ADMIRÁVEL MUNDO NOVO”

INTELIGÊNCIAS Lógico-matemática e Interpessoal



GRUPO ALVO

Adultos/adultos com menos oportunidades



NÚMERO DE PARTICIPANTES

Groups of 3-4 participants



TEMPO

45 min. - 1 hora aprox.



OBJETIVOS

- Relacionar a lógica com a inteligência interpessoal e tomar decisões amigas do ambiente
- Avaliar a sua inteligência lógica e a capacidade de tomar decisões
- Estabelecer prioridades
- Desenvolver as suas capacidades de trabalho em equipa.

DESCRÍÇÃO DO JOGO

NARRATIVA:

O facilitador começa por contar uma história:

“Vocês (o grupo) e outras 30 pessoas foram enviadas para uma ilha recém-descoberta, mantida em segredo. Têm de sobreviver na ilha, de forma saudável e feliz, durante mais de 3 semanas, sem qualquer contacto ou ajuda do resto do mundo.”

DESENVOLVIMENTO:

O facilitador entrega os mapas e explica as tarefas:

1. Individualmente, cada participante analisa uma lista de 15 prioridades e faz a distribuição de 5 prioridades por semana. (5 min)

2. Os membros do grupo negoceiam entre si quais serão as prioridades finais para a comunidade da ilha. (10 min)



3. Para que o vosso plano seja implementado, têm de ser respondidas as seguintes questões:

- a) Como é que vão gerir os recursos básicos (comida, água, energia, etc.)?
- b) Em que parte da ilha vão estabelecer as vossas diferentes instalações/construções?
- c) Como é que vão garantir a segurança e o bem-estar da comunidade?
- d) No mapa, desenhem os vossos planos para as 3 semanas.

Dispõem de 15 minutos para estas 4 tarefas.

Tarefa Bónus: Criem um jingle para a vossa comunidade insular. Se conseguirem realizar esta tarefa a tempo, ganham um ponto extra.

4. Cada grupo apresenta o seu mapa e o facilitador faz algumas perguntas para avaliar a viabilidade dos planos, de acordo com 3 indicadores: Saúde, Felicidade e Sustentabilidade. Os grupos devem apresentar 2 exemplos de cada um. (10 min)



DISCUSSÃO/DEBRIEFING

- Como é que se sentiram?
- Em que indicadores estavam mais focados?
- O que é que descobriram sobre as prioridades de vida?
- Como vão integrar as aprendizagens deste exercício na vossa vida?



MATERIAIS

- Folhas de papel.
- Lápis e/canetas.
- Marcadores.
- Lista de prioridades (Anexo 1)
- Mapa da Ilha (Anexo 2).



RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES/VARIACÕES

- Os facilitadores podem saltar a parte inicial (para que este jogo demore menos tempo) em que os participantes refletem sobre as suas próprias prioridades, com base na lista dada.
- Devem ser formados grupos de 3 ou 4 pessoas, dependendo do número de participantes, mas não mais de 5 (para facilitar as discussões dentro dos grupos).
- Dar lembretes de tempo para que os grupos passem à tarefa seguinte. Manter o tempo para cada tarefa é muito importante para respeitar a duração do jogo.





ANEXO 1: LISTA DE PRIORIDADES

1. Construir abrigos
2. Encontrar água potável
3. Separar animais domésticos dos animais perigosos
4. Descobrir/desenvolver medicamentos naturais
5. Ensinar às crianças e aos jovens sobre segurança e hábitos saudáveis sobre viver na natureza?
6. Construir instalações para os animais domésticos
7. Iniciar plantações e jardinagem
8. Aprender sobre o tempo na ilha
9. Fazer o inventário dos recursos da ilha
10. Construir locais para fogo e para cozinhar
11. Divertir-se na natureza
12. Criar um sistema social para a tomada de decisões
13. Fazer ferramentas para caçar e pescar
14. Usar elementos naturais para fazer ferramentas para cozinhar, construir e transportar objetos.
15. Cortar madeira suficiente
16. Caçar animais
17. Criar mecanismos de preservação de comida e recursos naturais
18. Identificar os rastos dos animais selvagens
19. Construir muros à volta da aldeia para proteção dos animais
20. Cozinhar para todos, assim que houver recursos suficientes

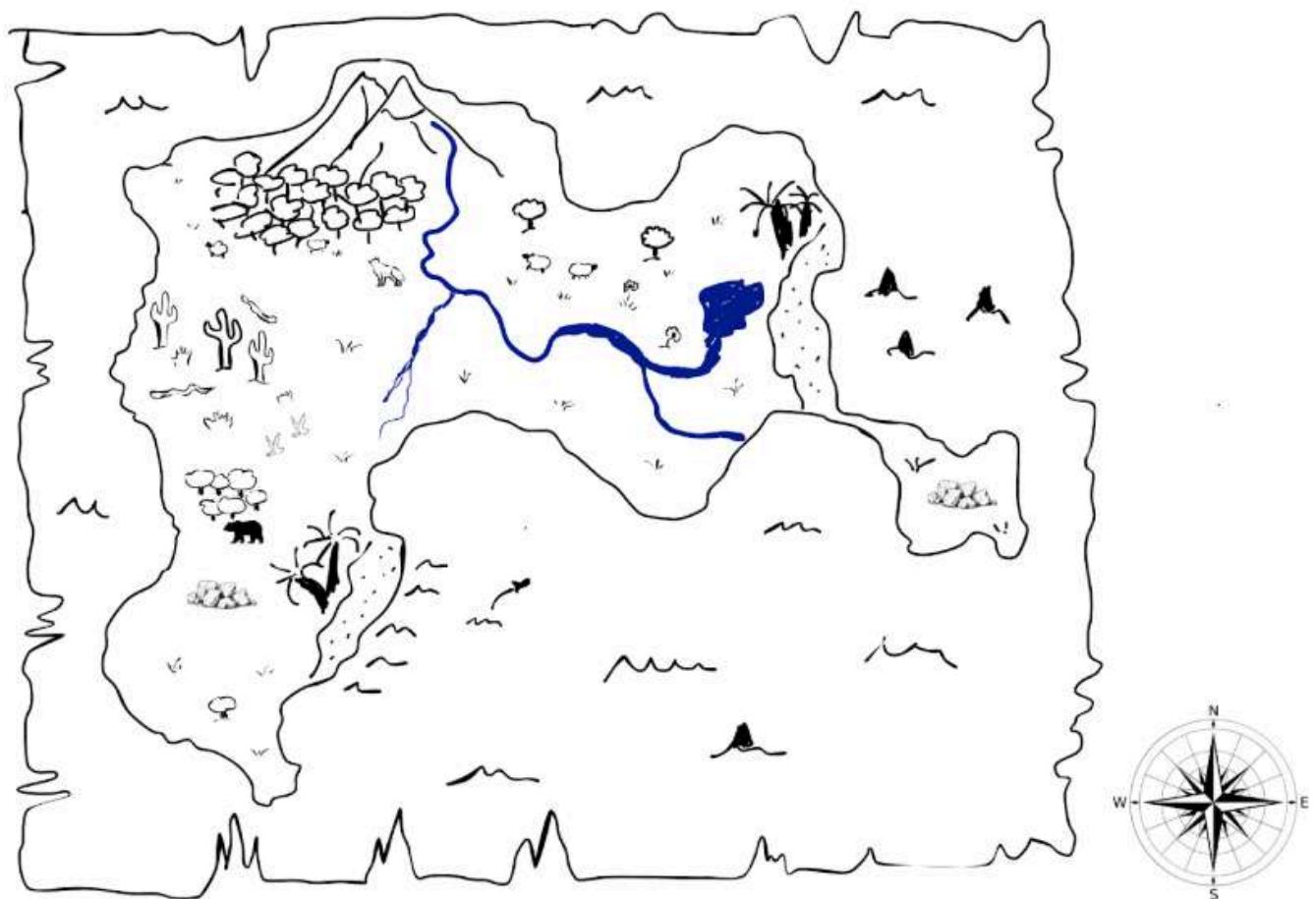
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3



Co-funded by
the European Union



ANEXO 2: MAPA DA ILHA





CONCLUSÕES APÓS O WORKSHOP

No fim de cada sessão, deve haver um momento de partilha, no qual os participantes possam refletir sobre o seu trabalho.

O facilitador deve executar também, no final do Workshop Final, três aspectos principais relacionados com desenvolvimento do referido Workshop:

- **Questionário final - a ser preenchido individualmente pelos participantes.**
- **Reflexão e avaliação em grupo - como os participantes se sentiram nesse dia: o que foi fácil, o que foi desafiador, o que melhorariam nos jogos, o que aprenderam, o que acreditam que aplicarão no dia a dia após essas sessões...**
- **Certificados finais para os participantes.**



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union



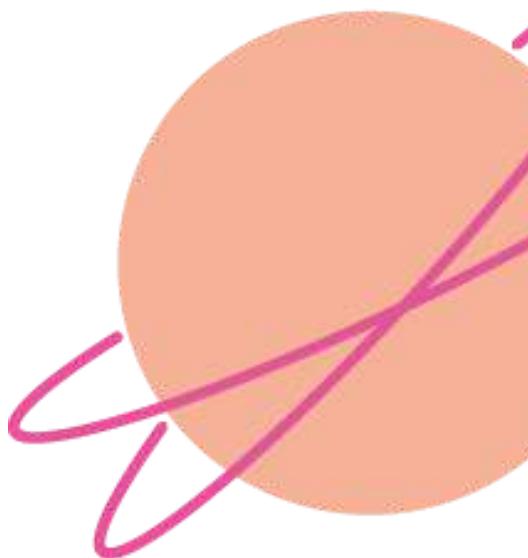
INTELLECTUAL MULTIVERSE:
“APRENDIZAGEM DE ADULTOS
com base na
TEORIA DAS APRENDIZAGENS MÚLTIPHAS”

Certificado de Participação

nome

participou no Evento Multiplicador
“Intelectual Multiverse”
realizado a
por
em

o formador





Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS
EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND
DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION
OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE
AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA
CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

PROJECT NO. 2023-1-ES01-KA220-ADU-000152430

<https://intellectualmultiverse.eplusproject.eu/>



WORKSHOP “INTELLECTUAL MULTIVERSE” © 2025 BY FUNDACIÓN
ASPAYM CASTILLA Y LEÓN IS LICENSED UNDER CC BY-NC-SA 4.0

