

Ouço e esqueço.  
Leio e recordo.  
Faço e aprendo.  
Confúcio

O livro **FERRAMENTAS DE BOLSO I – Jogos de Comunicação e Cooperação**, é um manual de ferramentas lúdicas para profissionais que trabalham com crianças, jovens ou adultos e que privilegiam a aprendizagem pela vivência, procurando nos jogos de grupo uma forma de otimizar as aprendizagens, alcançar os objectivos, a coesão e o espírito de grupo e porque não, simplesmente a diversão!

Kátia Almeida  
Patrícia Sarmento  
Susana Bernardo

FERRAMENTAS DE BOLSO I

FERRAMENTAS DE  
BOLSO I

Jogos de comunicação  
e cooperação



# INTRODUÇÃO



O livro **FERRAMENTAS DE BOLSO I – 30 Jogos de Comunicação e Cooperação**, nasce de um projecto entre 3 colegas e amigas, com base nas actividades e jogos realizados na sua prática profissional ao longo de mais de uma década.

Interiorizámos com a nossa experiência, orientação profissional e formação, que se aprende melhor fazendo e que mais facilmente conseguimos chegar aos públicos mais exigentes através da brincadeira e do desafio.

Este livro é um manual de ferramentas lúdicas para profissionais que trabalham com crianças, jovens ou adultos e que privilegiam a aprendizagem pela vivência, procurando nos jogos de grupo uma forma de otimizar as aprendizagens, **alcançar os** objectivos, a coesão e o espírito de grupo e porque não, simplesmente a diversão!

Todas as actividades propostas neste livro, são dedicadas às áreas da **COMUNICAÇÃO E COOPERAÇÃO**. Contudo, cada jogo, trabalha simultaneamente outras dimensões que aparecem descritas no quadro com as áreas temáticas (página 5).

As actividades são descritas através de um modelo que pretende ser claro e prático e são ilustradas através de fotografias. Faz-se referência à origem de cada actividade, mencionando-se o livro ou o local/contexto onde as autoras aprenderam o jogo, à excepção das actividades concebidas por estas.

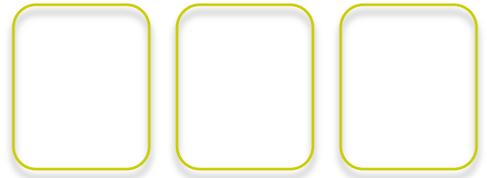
A pessoa que dinamiza as actividades é designada por **facilitador**. Significa que o papel de quem orienta os jogos, é facilitar as aprendizagens e conduzir os participantes a explorarem o mais possível o seu potencial. Esta denominação, relaciona-se com o modelo da **educação vivencial** (*experiential education*), que serve de base a toda a nossa prática profissional.

O tempo atribuído a cada actividade é por aproximação, podendo variar de acordo com o tamanho, o grau de dificuldade do grupo, a experiência do facilitador, as condições ambientais e materiais.

Para todas as actividades, são sugeridas variações. Pretende-se que o leitor aprenda alternativas para dinamizar a mesma actividade, de acordo com os seus objectivos, sendo este aspecto igualmente uma porta aberta para a capacidade criativa do facilitador.

Experimente, recree, invente e acima de tudo, divirta-se!!!

# PRINCÍPIOS ORIENTADORES



Apresentamos de seguida uma listagem de algumas normas de segurança e princípios orientadores para a realização de todas as actividades (principalmente os jogos de confiança). Aconselhamos vivamente os leitores a terem em conta estes aspectos para aumentar a probabilidade de sucesso na dinamização destas actividades.

## 1- A exposição ao risco é uma opção

Todas as pessoas são livres de optar por não participar em alguma actividade.

A maior parte das pessoas que participam nestas dinâmicas, sentem um determinado grau de risco associado a diversos factores. Para algumas, esse risco é um desafio divertido, mas para outras é uma clara fonte de stress e de tensão. O papel do facilitador é criar oportunidades para que todos participem, mas respeitando sempre aqueles que escolhem não o fazer.

## 2- A confiança é fundamental

Algumas actividades pretendem promover a confiança no seio do grupo. Contudo, se não existem ainda condições para o desenvolvimento da mesma (porque por exemplo: os elementos do grupo ainda não se conhecem, existe um clima de tensão, há uma relação conflituosa entre alguns elementos do grupo, o facilitador ainda não é capaz de controlar e liderar o grupo, os participantes são muito imaturos e/ou irresponsáveis) o facilitador deverá evitar actividades onde a interdependência entre os elementos do grupo é fundamental para o sucesso da actividade.

## 3- A actividade tem sucesso quando todos se divertem

A promoção da diversão é algo que não depende da participação de todos na actividade nem do alcance dos objectivos da mesma. O facilitador deverá aproveitar todas as oportunidades para aprendizagem e fazer com que todos tenham prazer, mesmo que não participem na tarefa principal proposta.

## 4- A liderança faz parte do processo de grupo

Quando há um grupo de pessoas, naturalmente surge um ou mais líderes. O facilitador deverá ter este processo em conta e optimizá-lo o mais possível em prol do grupo.

## 5- A segurança física e emocional deve ser constantemente garantida

Principalmente nos jogos de confiança, os participantes contam com o desempenho dos colegas para cumprirem a tarefa. O grupo, deverá ser consciencializado da importância do seu papel na actividade e nestes casos, o facilitador chamar a atenção das pessoas para cada um dos passos a dar e qual deve ser o papel de cada um. O facilitador deve explicar cuidadosamente o papel e função de cada participante na actividade, consciencializando o grupo para a importância de a desempenharem concentrados.

Por outro lado os materiais (quando se aplica) devem estar em bom estado e garantir sempre a segurança dos participantes.

# LEGENDA DE SÍMBOLOS



## O NÍVEL FÍSICO DA ACTIVIDADE



### **Intensidade baixa**

Os participantes estão sentados e não fazem esforço físico



### **Intensidade moderada**

Implica algum esforço físico, sendo contudo moderado



### **Intensidade elevada**

Implica um grande esforço físico, levando os participantes a transpirar

## LOCAL DE REALIZAÇÃO



### **Interior**

Actividade realizada em espaços fechados (Ex.: sala, ginásio)



### **Exterior**

Actividade realizada em espaços abertos (Ex.: floresta, pátio)



### **Interior ou exterior**

Actividade que pode ser realizada em espaços fechados ou abertos

## MATERIAL



### **Com material**

Actividade que requer material para a sua realização



### **Sem material**

Actividade que não requer material

## DIMENSÃO DO GRUPO



### **Com limite**

O número indica o limite de participantes (mínimo e máximo)



### **Sem limite**

Actividade sem número limite de participantes



### **Limite mínimo**

Sem limite máximo. Neste exemplo, necessita de pelo menos 5 participantes.



### **Limite máximo**

Sem limite mínimo. Neste exemplo, podem participar no máximo, 10 pessoas.

## DURAÇÃO DA ACTIVIDADE



Neste exemplo, a actividade dura entre 20 a 40 minutos

# ÍNDICE DE ACTIVIDADES



1	Unidos por um fio.....	6
2	Balão ao queixo.....	7
3	Campo minado.....	8
4	Bola em cadeia.....	10
5	Somos uma frase.....	11
6	<i>Moon Ball</i> .....	12
7	Anel invisível.....	13
8	Pé grande.....	14
9	Cordão humano.....	15
10	Lenço de pano.....	16
11	Nós em comum.....	17
12	História a azul e amarelo.....	18
13	Confusão no canal .....	19
14	Quem é que nunca.....	21
15	Expressão facial secreta.....	22
16	Jardim Zoológico.....	23
17	Pedra, papel, tesoura.....	24
18	Guerra das estrelas.....	25
19	GPS.....	26
20	<i>Master mind</i> Humano.....	27
21	Círculos de apresentação.....	28
22	Elevação de costas.....	29
23	Jogo da cadeira...com cartas.....	30
24	Toalha viva.....	31
25	Passar o objecto.....	32
26	História aos quadrados.....	33
27	<i>Blackjack</i> em grupo.....	35
28	História à direita e à esquerda.....	36
29	Quem sou eu?.....	37
30	Em pratos limpos!.....	38

# ÁREAS TEMÁTICAS POR ACTIVIDADE



Nome da Actividade	Apresentação	Atenção/Concentração	Auto-controlo	Coesão	Competição	Comunicação não verbal	Confiança	Conhecimento interpessoal	Memória	Desempenho de papéis	Aceitação social	Formulação de objectivos	Liderança	Formação/identidade de grupo	Criatividade	Quebra-gelo	Resolução de Problemas	Tolerância à frustração	Tomada de decisão
1 Unidos por um fio	•			•				•			•					•			•
2 Balão ao queixo				•									•				•		•
3 Campo minado		•		•	•				•				•						•
4 Bola em cadeia		•		•	•							•						•	
5 Somos uma frase				•		•							•				•		
6 Moon Ball				•	•							•	•				•	•	
7 Anel invisível		•																•	
8 Pé grande			•				•									•		•	
9 Cordão humano					•								•		•				
10 Lenço de pano					•										•		•		
11 Nós em comum	•							•						•		•			
12 História a azul e amarelo		•	•		•														
13 Confusão no canal		•				•									•		•	•	
14 Quem é que nunca...	•	•			•			•								•			
15 Expressão facial secreta		•				•									•	•			
16 Jardim zoológico		•							•	•						•			
17 Pedra, papel, tesoura		•	•		•				•				•	•		•		•	
18 Guerra das estrelas				•			•				•		•	•				•	•
19 GPS		•	•	•		•	•		•	•			•				•	•	
20 Master mind humano		•							•	•			•				•	•	•
21 Círculos de apresentação	•							•			•			•		•			
22 Elevação de costas			•	•			•					•	•	•			•		
23 Jogo da cadeira..com cartas		•	•		•		•					•	•				•	•	
24 Toalha viva		•	•				•					•	•				•	•	
25 Passar o objecto		•	•				•					•	•				•	•	
26 História aos quadrados		•	•	•			•		•				•		•		•		
27 BlackJack em grupo				•	•	•						•	•				•	•	•
28 História à dta. e à esq.		•	•	•	•											•		•	
29 Quem sou eu?	•	•		•					•					•		•		•	
30 Em pratos limpos!		•	•	•			•	•			•	•		•					

# 1 | UNIDOS POR UM FIO



**ÁREAS TEMÁTICAS:** Apresentação; quebra-gelo; conhecimento interpessoal; aceitação social; coesão.

**POPULAÇÃO ALVO:** adolescentes e adultos

**MATERIAIS:** 1 novelo de lã; 1 cadeira por participante (facultativo)



## DESCRIÇÃO

- Sentar os participantes em círculo (o facilitador também participa na actividade).
- Apresentar um tema aos participantes (por exemplo, “eu conseguia viver sem...; eu não conseguia viver sem...”), segurar a ponta do novelo de lã, e lançá-lo a um dos participantes.
- O participante que receber o novelo, diz o seu nome e responde à questão levantada pelo facilitador. Lança de seguida o novelo para um segundo participante, após passar o fio por trás de si e continuar a agarrar firmemente no mesmo.
- O participante seguinte repetirá o procedimento, lançando o novelo para um colega à escolha.
- Terminar a actividade quando todos estiverem unidos pelo fio do novelo.
- Solicitar ao grupo que coloque a “teia” no chão, cuidadosamente.
- Estimular a reflexão no sentido de estabelecer um paralelo entre o “desenho” formado pelo fio do novelo e a noção de grupo, de união, cooperação, amizade, companheirismo, etc.

## VARIAÇÕES

- Lançar outros temas. Por exemplo, se o tema for Cidadania, cada jogador pode dizer um valor que considere importante, uma acção de solidariedade/entre-ajuda, etc.
- Para tornar mais dinâmica a actividade, pode-se ir trocando de pergunta ou tema, sempre que o facilitador disser stop.
- Se o grupo for muito grande, pede-se aos participantes que apenas segurem o fio com as mãos sem o largar durante toda a actividade (como na fotografia).
- Usar esta actividade para encerrar o trabalho com grupos - os participantes escolhem atirar o novelo para alguém a quem vão dar feedback positivo.

## DICAS

- Se o grupo for muito grande (mais de 10 participantes) escolha perguntas simples e de rápida resposta.
- Mantenha o grupo sentado se prever que a actividade dure mais do que 15 minutos.

## SOBRE AS AUTORAS...



**Kátia Almeida** é portuguesa e nasceu em Angola em 1972. É Mestre em Psicologia do Desporto, Pós-graduada em Intervenção Psicossocial com Crianças Jovens e Famílias, Licenciada em Psicologia Clínica, MBA em Gestão de Equipamentos Sociais e de Saúde e é diplomada em Liderança pela *Harvard University (Kennedy School of Government)*. Faz regularmente formações nos EUA sobre *experiential learning & adventure therapy*, e é membro da *Association for Experiential Education*. É Directora Geral da Pressley Ridge em Portugal desde 2000. Coordenou campos de férias para jovens durante mais de 15 anos e desenvolveu programas de competências de vida para jovens em risco, usando a terapia pela aventura e a educação vivencial. Deu aulas em diferentes Universidades nacionais, e ministra formações a profissionais de instituições públicas e privadas sobre a mudança de comportamentos através de jogos e dinâmicas de grupo. É atleta federada de Orientação desde sempre... e praticante de mergulho amador.

**Patrícia Sarmento** é portuguesa e nasceu em 1978. É Pós-graduada em Intervenção Psicossocial com Crianças, Jovens e Famílias e é Licenciada em Psicologia, variante de Orientação e Desenvolvimento de Carreira. É Coordenadora do Programa Comunitário de competências de vida da Pressley Ridge em Portugal. Tem desenvolvido e implementado programas de competências sociais e emocionais para crianças e jovens e programas de competências parentais para famílias, onde utiliza a educação vivencial como uma metodologia preferencial. Dá formação nas áreas comportamental, das relações humanas, desenvolvimento e intervenção na crise a professores e outros agentes sócio educativos e a profissionais de diversas organizações desde 2002.

**Susana Bernardo** é portuguesa e nasceu em 1978. É Mestre em Intervenção Psicossocial com Crianças, Jovens e Famílias e é Licenciada em Psicologia do Desporto. É Coordenadora do Programa de preservação familiar da Pressley Ridge em Portugal e tem desenvolvido ao longo da sua carreira programas de promoção de competências de vida para crianças, jovens e famílias, usando os jogos como forma preferencial para o ensino e aprendizagem. Fez parte da equipa do programa METAventura (programa inovador de desenvolvimento de competências através do desporto aventura). É praticante de yoga e amante de todas as actividades que envolvam contacto e respeito pela natureza.

**Fotografia** (da esquerda para a direita): Susana Bernardo, Kátia Almeida e Patrícia Sarmento