

# PROJETO “TOMANDO RUMO”



Lisboa, 2024



## Índice

	<i>pág.</i>
1. Apresentação da Associação “Diálogo & Acção”	2
1.1. Processo de Consolidação da Associação “Diálogo & Acção”	3
1.2. Objetivos da Associação “Diálogo & Acção” para 2023/24	6
2. Projeto “Tomando Rumo”	7
2.1. Relevância social do Projeto “Tomando Rumo”	7
2.2. Estratégias transformadoras	8
3. Questões Éticas e Deontológicas	6
4. Validação do Projeto “Tomando Rumo”	9
5. Planeamento das Sessões e Atividades	10
6. Equipa do Projeto “Tomando Rumo”	11
Bibliografia	28



## 1. Apresentação da Associação “Diálogo & Acção”

A Associação “Diálogo & Acção”, fundada em Portugal em 2008, tem as suas instalações na Freguesia do Lumiar, em Lisboa.

Os corpos dirigentes são constituídos por:

Ana Rita Chaves (Presidente); Lyra Soares (Vice-presidente);

Gabriel Oliveira Vieira (Direção administrativa);

Maria Neusa (Direção de projeto com as famílias; Hélia Vieira Braga (área da Ação Social); Gabriela (Diretora de Atividades para jovens);

Edwrigens Lucas Ramos 1@ Secretária Vinicius Lopes (área do Áudio-visual);

Isabel Guerreiro (área de Promoção e Divulgação).

A Associação desenvolve a sua ação tendo por base o voluntariado, assegurando a sua formação e qualificação.

A **missão** da Associação “Diálogo & Acção” é a transformação de vidas através da defesa dos Direitos Humanos, promovendo o acesso aos mesmos por todas as pessoas, principalmente as que estejam numa situação socialmente desfavorecida, prestando-lhes apoio e amparo. O **princípio Humanista** orienta a ação da Associação, assumindo como **pressuposto** a valorização das potencialidades dos indivíduos como um todo: Corpo, Mente, Alma e Espiritualidade, numa ação holística ou abrangente, integrada e coerente em relação às várias dimensões da vida, com uma visão sistêmica e participada, isto é, feita com os indivíduos, mas não em vez dos indivíduos.

As **estratégias de ação** são orientadas para a Cidadania e Autonomia dos indivíduos e concretizam-se através da realização de dinâmicas de caráter não-formal e informal, com recurso à Arte e Cultura, enquanto formas de expressão, comunicação, desenvolvimento da autoestima e da responsabilidade cidadã, de facto, transformadoras.



Os **Valores** que norteiam a Associação “Diálogo & Acção” são: Paz; Não-Violência; Celebração da Vida; Igualdade.

### **1.1. Processo de Consolidação da Associação “Diálogo & Acção”**

A Associação tem mantido um percurso constante de ação na sociedade portuguesa, desde 2008, com ênfase na área metropolitana de Lisboa (AML) devido à sua localização. Deste percurso fazem parte diversas ações, incluindo:

a) Intervenção no Bairro “Quinta da Fonte”, em Loures (2008).

Intervenção desenvolvida por solicitação do “Programa Escolhas” motivada pela necessidade de recursos humanos profissionais com experiência de ação em contextos sociais problemáticos, no caso, residentes de etnia cigana e de origem ou ascendência africana, com ênfase para os Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). Esta intervenção incluiu a realização de um *workshop* sobre Cidadania, com recurso a *graffiti*, *hip-hop* e *rap*, abrangendo mais de 30 jovens. Um dos produtos desta iniciativa é um *graffiti* num dos prédios da autoria de um artista brasileiro, CZS.

b) Hip-Hop de Baton (2009-2011).

Projeto desenvolvido com o objetivo de combater a violência contra as mulheres, envolvendo cerca de 25 meninas. Financiamento da Fundação Calouste Gulbenkian.

c) Hip-Hop pela Paz (2011-2012).

Projeto desenvolvido com o objetivo de promover a Paz nos bairros de realojamento e/ou com condições de bem-estar débeis, que colocam as pessoas em situações de grande vulnerabilidade. O Projeto envolveu 12 bairros da área metropolitana de Lisboa e participaram cerca de 30 meninos. Financiamento da Fundação Calouste Gulbenkian.

d) Hip-Hop em Ação (2015-2016).



Projeto visando o combate à exclusão e marginalidade, envolvendo as/os participantes que se mantiveram até ao final dos projetos anteriores. O Projeto teve uma entidade parceira, a Associação “Damas”, sediada em Ruberx, França, o que favoreceu o conhecimento e harmonização de experiências de vida entre jovens da área metropolitana de Lisboa e área sociogeográfica da Associação parceira. Um dos produtos do projeto é um CD com músicas e letras produzidas por jovens de ambos os sexos e países, em conjunto.

e) Olhe por Mim (2017).

Projeto desenvolvido com o objetivo de assegurar o acesso de pessoas com deficiência visual à cultura, designadamente através de obras de pintura expostas no Departamento de Ação Social da Câmara Municipal de Lisboa, interpretadas por outras pessoas. O Projeto envolveu mais de uma centena de pessoas. Projeto com financiamento da Câmara Municipal de Lisboa.

f) Tomando Rumos (desde 2012). *Apresentado infra*

g) Intercâmbio entre a Associação “Damas” e a Associação “Diálogo & Acção” (julho de 2023).

O intercâmbio visou capacitar jovens, de ambos os contextos, na prevenção do uso de drogas. Os/As jovens beneficiaram de uma ação de formação ministrada por três agentes da PSP, da Esquadra do Lumiar e da Esquadra de Telheiras. Um dos produtos deste intercâmbio foi um vídeo-clip biográfico, com a experiência de uma menina consumidora de drogas.

Para além das Ações, Projetos e/ou iniciativas, a Associação tem **mantido regularmente:**

- a) Ações de formação para as/os voluntárias/os identificando o voluntariado como valor social e expressão de solidariedade, mas enaltecendo a importância da formação para que a ação seja radicada no conhecimento.
- b) Disponibilidade para se constituir ponto de encontro entre necessidades de pessoas (indivíduos e famílias) em situação de vulnerabilidade e/ou em situação



de reclusão e outras pessoas com recursos que, voluntariamente, cedem ou doam.

- c) Colaboração com a DGRSP na integração de jovens e pessoas adultas na prestação de trabalho a favor da Comunidade, sendo cerca de 20 na totalidade, entre os quais cerca de 5 pessoas adultas.
- d) Organização do Seminário “Prisão Paralela”, na sua 6.ª edição programada para outubro de 2023.

### **1.2. Objetivos da Associação “Diálogo & Ação” para 2023/24**

- 1. Manter o Projeto “Tomando Rumo” ampliando a sua abrangência no território nacional e na diversidade de Estabelecimentos Prisionais existentes em Portugal;
- 2. Manter o apoio a famílias de reclusos/as;
- 3. Aumentar a cientificidade da sua ação;
- 4. Aumentar a capacidade financeira, designadamente para assegurar as deslocações aos Estabelecimentos Prisionais, a aquisição de materiais para as atividades desenvolvidas com reclusos/as e com as suas famílias e a continuidade do apoio prestado a pessoas em situação de vulnerabilidade.



## 2. Projeto “Tomando Rumo”

O Projeto “Tomando Rumo” teve origem no Brasil, na intervenção com jovens que permaneciam em situação de rua, apesar de terem nas suas trajetórias de vida situações de institucionalização. As vidas dos/das jovens oscilavam entre períodos de permanência na rua e períodos de permanência numa instituição que visava a sua inserção social. Observando este facto, as fundadoras do Projeto colocaram duas hipóteses: a ineficiência da intervenção desenvolvida durante a institucionalização; a desresponsabilização por aqueles/as jovens, quer por parte das suas famílias, quer por parte da comunidade, quer por parte do Estado, enquanto sociedade.

O Projeto tem na sua origem uma necessidade que ficou contida na sua designação: Tomar Rumo, na vida e na sociedade. **Tomar Rumo na vida** é uma responsabilidade que, não podendo ser atribuída apenas ao indivíduo, depende da sua vontade e motivação. O pressuposto é o de que apenas cada indivíduo pode desenvolver capacidades, que possui, e descobrir em si competências para escolher o rumo que quer dar à sua vida, **transformando-a** intencionalmente e com um projeto. No caso do rumo da sociedade, este é globalmente definido pelos Governos no exercício das suas funções executivas,



mas de forma contida pelos valores socioculturais das sociedades. A cidadania assim o exige num Estado de Direito.

### 2.1. Relevância social do Projeto “Tomando Rumo”

A **relevância social do projeto** é a oportunidade de transformação de vidas de pessoas cuja trajetória de vida está, direta ou indiretamente, ligada à prática de crime – sejam agentes dessa prática ou familiares. O conhecimento empírico acumulado ao longo de mais de 10 anos permite constatar que grande parte das pessoas possui competências, porém as oportunidades proporcionadas pela sociedade são diferenciais, conforme estabelece a proposta teórica de Richard Cloward e Lloyd Ohlin, entre outras. O contexto sociocultural nem sempre favorece o desenvolvimento, sequer o reconhecimento, pelo próprio e por outras pessoas, daquelas competências e capacidades, principalmente no caso de contextos sociocomunitários vulneráveis e favorecedores de exclusão social. **O Projeto visa proporcionar oportunidades alternativas valorizando a integração social através da transformação das vidas das pessoas**, feitas por elas.

### 2.2. Estratégias transformadoras

As estratégias de ação usadas no âmbito do Projeto têm vindo a ser desenvolvidas e consolidadas ao longo de vários anos, no contexto sociocultural de Portugal e no contexto institucional (da DGRSP e dos diversos EP). As **estratégias de ação do Projeto** assentam no **desenvolvimento da capacidade autorreflexiva, responsabilização individual pelas suas escolhas** (rumos ou caminhos), **desenvolvimento de dimensões da vida** dos indivíduos **e de capacidades pessoais** tendencialmente menos estimuladas, a partir do reconhecimento do potencial transformador da mente, alma e espiritualidade, para além do corpo - completando os quatro elementos fundamentais da saúde, segundo o conceito da Organização Mundial de Saúde -, mas também de acordo com propostas teóricas mais recentes com origem na Psicologia Positiva e na área científica da Criminologia, envolvendo o **trabalho sobre crenças, valores, atitudes, comportamentos (ação e reação) e sentimentos** – com destaque para a vergonha, o medo, o perdão, a aceitação, a empatia – essenciais para a motivação para a mudança e para o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança.





O Projeto representa uma **oportunidade de transformação por via da autorreflexão e da projeção de si**, dos seus sentimentos sobre si e sobre as outras pessoas, **e do futuro** - construindo novas perspetivas de vida, afastadas da conduta criminal e da violência.

### 3. Questões Éticas e Deontológicas

A participação dos/das reclusos/as no Projeto é **voluntária e livre**. Por isso, a sessão inicial é sempre a de apresentação dos objetivos do projeto e da equipa que o vai dinamizar, permitindo aos sujeitos fazer uma escolha informada quando decidem participar no Projeto, mantendo-se ao longo de todas as sessões. Os indivíduos podem, em qualquer momento, desistir ou interromper a participação nas sessões, sem que tenham de o justificar. De modo semelhante também podem retomar a participação nas sessões quando quiseres, sem terem de justificar a interrupção.

A participação no Projeto **não envolve qualquer ganho, financeiro ou de outra natureza nem qualquer benefício relacionado com o cumprimento de medida ou pena**, mas também não representa qualquer custo ou prejuízo, financeiro ou de outra natureza,



nem acarreta nenhum dano para os/as reclusos/as, guardas prisionais, equipa técnica, membros da direção do EP e outras/os profissionais no EP.

**A nenhum indivíduo, EP ou à DGRSP será pedido qualquer tipo de remuneração ou outro benefício, pela Associação nem pelos/as voluntários/as.**

A Associação e o Projeto **não interferem no regular funcionamento das atividades dos Estabelecimentos Prisionais e não se sobrepõem nem contradizem os Programas da DGRSP.**

A Associação e o Projeto **não possuem qualquer ligação a uma entidade religiosa, política, ideológica ou de outra natureza** que possuem finalidades próprias.

O desenvolvimento das sessões **obedece a um plano que pode ser adaptado** à composição e/ou à dinâmica de grupo que se gerar e/ou a circunstâncias que o exijam.

#### **4. Validação do Projeto “Tomando Rumo”**

O Projeto tem vindo a ser desenvolvido em Portugal em diversos **Estabelecimentos Prisionais, com diferentes níveis de segurança e graus de complexidade de gestão e em diversos contextos sociogeográficos de Portugal Continental** (de segurança alta e grau elevado de complexidade: Alcoentre; Leiria (Jovens); Linhó; EPL; Tires; Vale de Judeus), **envolvendo uma pluralidade de reclusos/as**, desde os/as que possuem necessidades pessoais muito específicas, como as que estão relacionadas com os consumos de substâncias psicoativas, até às/aos afastadas/os das suas famílias e países de origem, passando pelos diferentes tipos de crime e circunstâncias de vida relacionadas com a conduta criminal.



A **fase** em que o Projeto se encontra é a de **validação científica** dos seus objetivos, modelo, metodologia, adequação das atividades e da sua duração. Para o efeito, desde julho de 2023 que conta com a participação da Professora Doutora Dália Costa, Professora no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, da Universidade de Lisboa (ISCSP-ULisboa), como voluntária. A sua tarefa consiste na observação e posterior análise das atividades desenvolvidas em cada um dos temas propostos aos vários grupos de reclusos/as nos diversos EP.

## 5. Planeamento das Sessões e Atividades

De acordo com a vontade, livre e esclarecida, do/a Exmo./a. Senhor/a Diretor/a e/ou Exmo./a(s). Senhor/a(s) Subdiretor/a(s) do EP e sem perturbar o regular funcionamento do EP, as sessões terão uma periodicidade semanal, com uma duração total de um ano.

As **regras de participação** durante as sessões e a realização das atividades são regras elementares de interação e comunicação. No entanto, por serem fundamentais, são transmitidas às/aos participantes e incluem as seguintes:



- Quando alguém fala, as restantes pessoas fazem silêncio e não interrompem.
- Ninguém faz juízos de valor sobre outra pessoa nem censura as suas ações, respeitando-a, nos seus tempos, na sua experiência de vida, no que pensa e no modo como o exprime.
- O que é partilhado durante as sessões faz parte do Projeto e não deve ser comentado noutra contexto para além do EP e outro circunscrito à atuação da DGRSP e dos Tribunais.
- As dinamizadoras do Projeto e os/as profissionais nele envolvidos/as têm o dever de sigilo e garantem o anonimato do que cada participante disser, a não ser que estejam em causa crimes, sobrepondo-se o dever profissional de denúncia.
- As/Os reclusa/os são participantes no Projeto, sem que o tipo de crime de que estão acusadas/os, no caso dos/das preventivos/as, ou cometeram, no caso das/os condenadas/os, interfira no desenvolvimento das sessões e atividades que as integram.

### 5.1

O projeto tem a duração de 1h30-2h por dia. Todas as sessões do projeto encontram-se divididas em três partes lógicas. O planeamento pode ser revisto e ajustado.



### Primeira parte

Dinâmica das “carinhas” é realizada no início de cada sessão e tem a duração de 10-15 minutos.

É composta de vários emojis diferentes e cada pessoa escolhe um para expressar como foi o dia ou a semana do mesmo. Esta atividade é relativamente simples, no entanto é de grande importância para os participantes.

Tem o objetivo de quebra-gelo, desinibir os participantes, criar um clima ameno e facilitar a interação de participantes, especialmente os que têm mais dificuldade em se expressarem verbalmente.

### Segunda parte

A segunda parte da sessão é a dinâmica principal do dia e terá cerca de 40-50 minutos. Cada semana irá haver uma atividade diferente para realizar, deste modo, apresentamos cada atividade tendo em conta o número da sessão, os objetivos de cada atividade, uma descrição da dinâmica e os materiais necessários para a realização mesma.

Nº	Nome da atividade	Objetivo(s)	Dinâmica/ Atividade principal	Materiais e Recursos
1	Quem sou eu?	Promover a aceitação do passado, compreensão do presente e projeção do futuro; Estimular o conhecimento pessoal.	Figuração num corpo humano da influência do passado sobre o futuro Um corpo humano que se desenha no quadro Cabeça- pensamentos atuais Mão esquerda- de onde vem Mão direita- para onde vai Coração- quem está no coração Pé esquerdo- onde tropecei Pé direito- onde posso superar e melhorar	Folhas brancas A4; Lápis; Quadro branco; Marcadores para o quadro.
2	Descobrir atitudes positivas e negativas	Desenvolver competências de comunicação; Promover o valor: Empatia.	Reflexão sobre a frase do Joker.	Projetor; Vídeo ou Música.
3	Os balões	Promover a coesão grupal; Promover a responsabilização pelas decisões tomadas (passadas e futuras); Promover os valores Empatia, Interajuda e Propósito.	Entrega-se um balão e um palito a cada pessoa. As pessoas têm de resguardar o balão como se fosse o seu coração. Com o sentimento de proteção do coração.	Balões; Palitos; Post-its; Canetas acetato; Lápis, Folhas brancas A4.

4	Histórias reais	Promover o valor: Empatia; Promover a aceitação do passado; Estimular o conhecimento pessoal.	Cada um se senta numa cadeira e cada um escreve num papel uma história que aconteceu com o próprio, seja uma história positiva ou negativa. Coloca-se as histórias num pote e cada recluso tira uma história e interpreta como se fosse o próprio a escrever e a viver a situação. Os reclusos podem perguntar a quem pertence a história e o autor da história irá revelar o que escreveu.	Folhas brancas A4; Lápis; Pote.
5	Linha Invisível	Promover os valores: Empatia, Respeito, Igualdade; Promover a aceitação do passado; Estimular o conhecimento pessoal.	Coloca-se uma linha com uma fita cola no chão. Cada pessoa irá para o lado que a representar melhor, de modo a refletir a igualdade entre as pessoas do grupo. Por exemplo, se tiver filhos vai para a direita, se não tiver filhos vai para a esquerda	Fita cola.
6	Se a minha vida fosse um filme?	Promover o autoconhecimento e a autoconfiança; Desenvolver competências de comunicação e narrativa autobiográfica; Promover os valores: Empatia e a Escuta Ativa.	Divide-se o grupo em três grupos mais pequenos e cada grupo tem um animador. O animador conta uma história da sua vida para explicar como funciona a dinâmica. O grupo vai partilhar uma história de vida, se houver dificuldades podem se fazer as perguntas: “Um momento marcante na tua vida. Porquê? Um lugar que te faz feliz. Porquê? Alguém importante na tua vida. Quem? Porquê?”. É importante o animador realçar que as histórias de vida contadas ficam guardadas no grupo.	
7	Ilha deserta	Promover os valores: Empatia, Respeito e Escuta Ativa.	A atividade consiste em imaginar que está sozinho num barco que se encontra a afundar e têm de se libertar da carga. A carga consiste em: -5 pacotes de fraldas - Revolver sem munição; - 20l de água potável; - Maço de cigarros; - Caixa registadora com dinheiro em diferentes moedas; - 5 kg de carvão; - Fios e ganchos; - Papel higiénico; - Duas garrafas de whiskey; - Paraquedas sem instruções; - Isqueiro de ouro; - Espelho. Podem escolher 6 objetos para sobreviver na ilha deserta,	Folhas brancas A4; Lápis.
8	A Viagem	Promover a Organização e o planeamento.	Cada pessoa escreve 5 sonhos que vão levar para uma viagem longa. Ao longo da viagem têm dificuldades e têm de escolher sonhos para deixar para trás, ficando assim com um sonho apenas, o mais importante para a pessoa. Por fim, a pessoa explica porque não quis perder o sonho que restou.	Folhas brancas A4; Lápis.



9	Balão voador	Promover o valor: Empatia; Definir princípios e valores	Existem 5 pessoas num balão voador, não se pode ir a terra então temos de ir soltando pessoas para diminuir o peso. Existe um padre, um guarda prisional, uma enfermeira, um político e um juiz. Devem explicar qual querem mandar fora e porquê.	Folhas brancas A4; Lápis.
10	Cinema e Pipocas	Promover o valor: Amor e da Empatia; Desenvolver competências de comunicação.	Visualização de um pequeno filme.	Projektor; Vídeo; Pipocas.
11	Verdade e Mentira	Promover o valor: Verdade.	Cada pessoa conta uma história e tentam descobrir quem diz uma verdade ou uma mentira.	Folhas brancas A4; Lápis.
12	Troca de papeis	Promover o valor: Empatia.	Coloca-se vários papeis com nomes de profissões, como: guarda prisional, técnico de reinserção prisional e diretor da prisão e irá existir uma representação dos papeis.	Folhas brancas A4; Lápis.
13	Roda da poesia	Promover o valor: Autoestima, Autoconfiança e Confiança; Promover o Desenvolvimento Humano.	Leitura e Conversa sobre a poesia "Quem és tu?", de Khalil Gibran	Projektor; Vídeo ou Música.
14	Carta ao Futuro	Projetar o futuro; Promover a Organização e o planeamento.	Escrever uma carta a planear o futuro para quando sair da prisão, com objetivos. Escrever uma carta motivacional.	Folhas brancas A4; Lápis; Gravador; Projektor; Vídeo ou Música.
15	A tribo do bem	Promover o valor: Solidariedade e a Empatia; Promover a coesão grupal.	Forma-se uma roda e dentro da roda fica uma pessoa, cada um dos participantes vão dizer ou escrever tudo de positivo sobre a pessoa	Folhas brancas A4; Lápis; Fita cola.

16	A minha ilha	Promover a coesão grupal; Favorecer a desinibição.	<p>Distribuir papel e lápis para cada participante do grupo, que estará posicionado em círculo.</p> <p>Depois de uma viagem imaginária em que você se salva de um naufrágio, você encontra “abrigo” em uma ilha.</p> <p>Orientar que cada pessoa deverá fazer um desenho de sua ilha. O desenho deve ser bastante espontâneo.</p> <p>Escreva ou desenhe que pessoas e que atividades você poria na sua ilha.</p> <p>Desenhe tudo o que você precisa para sobreviver na sua ilha.</p> <p>Marcar um tempo de dez minutos para cada um confeccionar o seu desenho.</p> <p>Uma vez concluídos os desenhos, cada pessoa deve sair do seu lugar, mostrar o cartaz, de forma visível, aos demais membros do grupo e proceder a sua apresentação: nome e explicação do desenho.</p> <p>Plenária: Ao final, o facilitador dá oportunidade para quem quiser fazer mais alguma referência a alguém acerca de sua apresentação. Cada um também fica livre para expressar o que achou da dinâmica. Se sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?</p>	Folhas brancas A4; Lápis (podem ser lápis coloridos).
17	Autopropaganda	Estimular o conhecimento pessoal; Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes.	<p>O facilitador solicita que cada participante desenhe ou pinte uma propaganda de si mesmo. Também é possível pensar no tipo de pessoa que se sentiria atraída pela propaganda.</p> <p>Cada participante apresenta sua propaganda ao grupo.</p> <p>As outras pessoas do grupo são solicitadas a acrescentar alguns aspectos que foram omitidas na propaganda do colega.</p>	Folhas brancas A4; Lápis (podem ser lápis coloridos).
18	Feira dos Talentos	Estimular o conhecimento pessoal; Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promoção da estima pessoal.	<p>Separar mesas e cada um fica numa mesa ou 2 por mesa, de forma a tornar cada mesa uma loja de departamento</p> <p>Cada participante mostra ao grupo a sua loja.</p> <p>Um de cada vez, vai passar pelas lojas e comprar. O que se vende? As qualidades.</p> <p>E vão explicar o porquê de terem comprado as qualidades dos colegas.</p>	Post-its; Lápis.



19	Gosto de você	<p>Promoção do valor: Empatia; Promover a Integração e a coesão grupal.</p>	<p>O Facilitador distribui os textos entre os participantes e solicita que leiam fazendo um breve comentário: O Facilitador acrescenta que vamos então fazer um exercício prático, visando atender as exortações de 'Abdu'l-Bahá. Distribui a folha de papel para cada participante e pede que cada um escreva o seu nome no alto da folha. Em seguida, cada participante deve passar a sua folha para o colega, que deverá escrever uma qualidade da pessoa cujo nome está escrito na folha. Este procedimento é repetido à medida que os papéis vão passando de mão em mão, e todos vão escrevendo uma qualidade para cada pessoa. Quando a folha de cada um retorna às suas mãos, um por um, cada participante lê as qualidades que os seus colegas lhe atribuíram. Outra opção, é pedir que a pessoa ao lado leia as qualidades escritas na folha do seu amigo, e vice-versa. Comentários: O que achou da dinâmica? Sentiu alguma dificuldade? Qual? Qual na sua opinião foi o objetivo da dinâmica? Você acha que ela atingiu seus objetivos?</p>	<p>Folhas brancas A4; Livros; Poesia.</p>
20	Os pássaros	<p>Promover a Integração e a coesão grupal; Promover o valor: Amor e Amizade.</p>	<p>O Facilitador solicita a todos os participantes que caminhem livremente por toda a sala ao som da música. Ao comando do Facilitador, deverão ser formados "ninhas", aos pares, com uma dupla de participantes dando-se as mãos e elevando-as de modo a formar um "teto" de uma casa. Esses "ninhas" deverão abrigar um, dois, três ou muitos pássaros de uma vez, obedecendo sempre ao comando do Facilitador. O Facilitador dá repetidas ordens: "dois pássaros no ninho"; "quatro pássaros no ninho"; etc... O objetivo é não deixar nenhum "pássaro" sem ninho.</p>	<p>Gravador; CD com músicas animadas.</p>
21	História de Vida	<p>Promoção do valor: Empatia; Promover a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes.</p>	<p>Relatar história, positiva ou negativa. Cada um escreve e dobra o papel e guardam numa caixa todas as histórias. Casa uma tira um papel e lê como se fosse a sua história. Vão adivinhar qual é o recluso que escreveu a história</p>	<p>Caixa; Folhas brancas A4; Lápis.</p>

22	Dinâmica do coração Nº2	Desenvolver competências de comunicação; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a aceitação do passado; Estimular o conhecimento pessoal.	Entrega-se uma folha em branco para cada participante que vai desenhar um coração grande e colocar seu nome fora do coração. Divide-se o coração em quatro partes. Na primeira parte do coração, fazer um símbolo que relate um fato importante que você realizou (sua maior realização pessoal). Na segunda parte um fato importante que sua família realizou (o maior acontecimento). Na terceira parte, a coisa mais importante que você pretende realizar nos próximos dois anos. Na Quarta parte, a coisa mais importante que sua família almeja realizar ou alcançar nos próximos dois anos. Em pequenos grupos, partilhar a experiência, expondo o que desenhou. Se julgar necessário, continuar a partilha em plenário. No final avaliar a dinâmica, os sentimentos e o aprendizado.	Folhas brancas A4; Lápis ou pincel.
23	Qualidades	Promover a coesão grupal.	Cada participante recebe uma folha em branco, onde deverá escrever seu nome no centro, no alto da folha. Abaixo do nome deve estar escrito: "É uma pessoa... Convida-se o grupo a refletir sobre as próprias qualidades. Depois que cada um escreveu suas qualidades em silêncio, entrega-se a todos um alfinete para que prendam a folha às costas. Em seguida, todos vão percorrendo a sala, ao som da música, e lendo os valores uns dos outros e acrescentando na listagem do companheiro alguma qualidade que se possa atribuir a ele. Depois todos retiram o papel das costas e vão ler o que os colegas acrescentaram. Pode-se fazer trocas e uns lerem as folhas dos outros. No final, avaliar o que a dinâmica trouxe de novo, em termos de sentimento, experiência e conhecimento.	Folha branca A4; Alfinetes; Música animada.

24	O espelho	<p>Promoção da estima pessoal;          Promover o valor: Amor.</p>	<p>O facilitador motiva o grupo: “Existe alguém que lhes é de grande significado. É uma pessoa muito importante para você, a quem você gostaria de dedicar a maior atenção em todos os momentos, alguém que você ama de verdade... com quem estabeleceu íntima comunhão... que merece todo seu cuidado, com quem está sintonizado permanentemente.... Entre em contato com esta pessoa, com os motivos que a tornam tão amada por você, que fazem dela o grande sentido da sua vida...” (Deixar um tempo para esta interiorização)</p> <p>Agora vocês vão encontrar-se aqui, frente a frente com esta pessoa que é o grande significado de sua vida.</p> <p>Em seguida, o facilitador orienta para que todos se dirijam ao local onde está a caixa (um por vez). Todos deverão olhar o conteúdo e voltar silenciosamente para seu lugar, continuando a reflexão sem se comunicar com os demais.</p> <p>Finalmente, se compartilha os próprios sentimentos, das reflexões e conclusões de cada um. É muito importante conversar sobre os objetivos da dinâmica.</p>	Um espelho; Uma caixa.
25	As pedras	<p>Estimular o conhecimento pessoal;          Promover a originalidade.</p>	<p>O Facilitador coloca todas as pedras no centro do círculo de modo que todos possam vê-las. Em seguida motiva o grupo para observar bem cada pedra que está no chão e escolher uma com a qual se identifica por algum motivo (cada pessoa deve escolher a “sua” pedra).</p> <p>Assim que todos tiverem feito sua escolha, sugerimos um momento de reflexão pessoal, em que cada um deverá encontrar, na “sua” pedra, suas próprias características pessoais. (Neste momento, coloca-se um fundo musical suave.)</p> <p>As pedras deverão então ser devolvidas ao centro do círculo, de modo que todos voltem a vê-las.</p> <p>Depois de observar novamente todas as pedras, cada um vai pegar a “sua” novamente. (Isso é muito importante. Os detalhes irão ajudar. Quem sabe um ajuda o outro, se por acaso alguém se confundir na hora de pegar a sua entre todas as outras.)</p> <p>Finalmente, todos são convidados a partilhar, falando sobre a “sua” pedra, ou seja, sobre si mesmos.</p> <p>Encerra-se a dinâmica com uma avaliação, valorizando bastante as descobertas feitas e os sentimentos partilhados.</p>	Muitas pedras, das mais variadas formas; Cd; Música suave.

26	Minhas qualidades	Estimular o conhecimento pessoal; Promoção do valor: Empatia.	Cada participante escolhe um cartão com uma determinada qualidade, por exemplo, otimismo, alegria, esperança, solidariedade, justiça, gratidão, honestidade, etc... Alguns instantes de reflexão pessoal. Cada participante vai então falar um pouco sobre aquela qualidade: qual sua importância, o que representa para ele ou ela, se possui ou não essa qualidade apresentada no cartão, justificando-se. Ao final da dinâmica, é bom que cada um partilhe como se sentiu no correr da dinâmica, bem como as qualidades que descobriu em si e nos outros companheiros.	Cartões; Marcador.
27	Números	Promover a originalidade.	Cada participante recebe um papel com um número qualquer e deve sair procurando outro que tenha número correspondente ao seu. Nesta procura, ninguém encontrará seu número correspondente, ou seja, o número de seu parceiro. É importante, ao final, discutir sobre a originalidade de cada um de nós. Somos seres irrepetíveis. Devemos respeitar a singularidade do outro e a nossa própria singularidade. Avaliar a experiência e os sentimentos.	Papezinhos numerados.
28	Os cartões	Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes.	Para o cumprimento dessa atividade cada participante receberá um cartão contendo quatro experiências a serem relatadas. Caberá a cada participante escolher de uma a três experiências do cartão, com as quais fará um intercâmbio com o grupo. São formados grupos de seis pessoas que deverão partilhar experiências e opiniões por uns vinte minutos. Findo o tempo, os grupos são desfeitos e o facilitador apresenta a todos a proposta de uma discussão voltada para a resposta a três questões básicas: -Alguém ouviu alguma experiência que poderá servir-lhe numa eventual oportunidade? Qual? Porquê? -Até que ponto foram alcançados os objetivos propostos inicialmente? -Como você se sentia no início da dinâmica? E agora?	Cartões de cores variadas.
29	Experiências	Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes.	Inicia-se o trabalho individualmente: um momento de reflexão pessoal em que cada participante tentará responder a todas estas questões. Em seguida o animador convida a todos para uma partilha em pequenos grupos. Finalmente, pode -se concluir em plenário, celebrando a experiência feita.	Folhas.

30	Constelação o de amigos	Compreender a importância que as pessoas têm na vida de cada um.	Irá ser distribuído um papel e um lápis por pessoa e no papel irão construir uma constelação de estrelas, e cada estrela será um amigo.	Folhas brancas A4; Lápis.
31	Missão dos gansos	Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover os valores: Empatia, Respeito, Igualdade.	Formar equipes e distribuir cópias do texto “A Lição dos Gansos” para cada participante. As equipes deverão, em dez minutos, refletir acerca das lições que podem ser extraídas de cada item com as relações humanas e registrá-las nas linhas em branco. Feito isso, peça as equipes que compartilhem com todo o grupo suas reflexões. Solicite que estabeleçam relações consigo mesmos. Até que ponto buscam a mesma direção, quando em grupo? Que tipo de relacionamento estabelecem com os que lideram? Que associações podemos fazer dessas lições com nossos serviços à Causa e na vida comunitária baha’í? Depois distribua o texto já com as analogias feitas e peça leitura em voz alta. Plenária – o grupo comenta o trabalho, analisando qual o objetivo da dinâmica.	Gravador; CD; Texto “A Lição dos Gansos” (cópia para cada participante.
32	Autógrafos	Desinibir o grupo; Promover a Integração e a coesão grupal; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover os valores: Empatia, Respeito, Igualdade.	Distribuir a folha de autógrafos Solicitar que cada pessoa escolha e assinale, da forma que quiser, apenas dez itens. Quando todos tiverem assinalado, cada pessoa irá em busca dos autógrafos/assinaturas das pessoas que se enquadrem nos itens assinalados Uma pessoa pode se enquadrar em vários itens. Um mesmo item pode se adequar a várias pessoas. Deve ser direto. Ex: Você tem medo de viajar de avião? Se a resposta for sim, a pessoa deve assinar na folha da pessoa que perguntou.	Tesoura de papel ou régua; Folhas brancas A4; Lápis.
33	Abraço	Desinibir o grupo; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal.	Grupo em Círculo de pé. O Facilitador distribui as folhas de papel com o texto. O texto é lido em voz alta pelos participantes, sendo que cada parágrafo é lido por uma pessoa. O Facilitador convida o grupo a praticar os vários tipos de abraço. Escolhe um dos participantes para demonstrar cada abraço e os outros participantes, em dupla, deverão imitar: Abraço padrão; Abraço de rosto colado; Abraço sanduíche; Abraço de lado; Abraço relâmpago; Abraço grupal (veja folha com desenhos, em anexo).	Folha de papel para cada participante com o texto “Abraço é”; Aparelho de som e CD com música.
34	Caminhada às cegas	Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal; Promover o valor: Entreatajuda.	Coloca-se diferentes músicas e de acordo com o ritmo da mesma a interação muda. É feita uma narração no decorrer da atividade.	Coluna; Computador ; Garrafa de água vazia.

35	Laços de amizade	Desinibir o grupo; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal.	São entregues aos participantes lápis e papel sendo-lhes pedido que coloquem no papel as suas características pessoais (virtudes e defeitos); Depois é pedido que cada participante procure identificar outra pessoa que tenha pelo menos uma característica igual a si; Depois de encontrado o participante com característica comum, os mesmos reúnem-se e têm cerca de 3 minutos para se conhecerem um pouco melhor; Ao fim dos 3 minutos o outro participante terá de apresentar o companheiro de características ao restante grupo.	Folhas brancas A4; Lápis.
36	Duas verdades e uma mentira	Desinibir o grupo; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal.	Cada participante diz duas verdades e uma mentira sobre si e os colegas irão dizer qual será a mentira	
37	Folha de Revista	Promover a aceitação do passado; Estimular o conhecimento pessoal.	Num círculo, cada pessoa com uma folha de revista é lhes pedido para a amarrotarem. Após estarem amassadas, pede-se que coloquem as folhas exatamente como estavam inicialmente. É explicado que este é o peso das palavras e é feita uma discussão aberta sobre o tema.	Folhas de revista.
38	Levar as Cargas Uns dos Outros	Promover a Entregajuda e a Assertividade; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal.	Cada participante escreva anonimamente uma dificuldade que sente nos relacionamentos, um medo ou um problema que para eles seja difícil de expor oralmente aos outros. Ao papeis são colocados num pote e distribuídos aleatoriamente e cada pessoa deve assumir o problema escrito, esforçando-se por compreendê-lo. O problema será lido em voz alta e a pessoa que o ler irá dizer uma solução para o mesmo	Pedaços de papel branco; Lápis.
39	O "Ter" e o "Ser"	Desinibir o grupo; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal; Estimular o conhecimento pessoal.	É apresentada uma bola com etiquetas coladas que contêm as palavras: Amor; Dinheiro; Juventude; Casa; Euromilhões; Solidariedade; Droga; Justiça; Poder; Carro; Diploma; Educação; Religião; Viajar; Televisão; Informática; Família; Amizade; Parceria; Sinceridade; Lealdade; Compreensão; Trabalho; Comida. É formado um círculo e cada pessoa escolhe uma das etiquetas que se encontra na bola e refere porque é que a escolheu. No final rematar com um comentário que exalte o "Ser" em vez do "Ter", ou seja, que por vezes há pessoas tão importadas em ter bens materiais que se esquecem do essencial, dos amigos e das coisas imateriais que são realmente importantes e que por outro lado, existem pessoas que são humildes que pouco ou nada têm de material, mas que são muito amadas e felizes. Referir que é importante valorizar o afeto de e para os outros para atingirmos a verdadeira Felicidade.	1 bola média; Etiquetas com palavras escritas.



40	Jogo das Virtudes	Aceitar e compreender a diferenças; Aprofundar o conhecimento entre os participantes; Promover a Integração e a coesão grupal.	É pedido a cada participante que escreva uma virtude ou qualidade da pessoa à direita sem a identificar, nem a si próprio. São recolhidos os papeis e lidos aleatoriamente e é debatido quem tem aquelas virtudes. Cada um fica com a qualidade que o grupo atribuiu e a pessoa irá dizer como se sente ao ter sido identificado com aquela qualidade. Posteriormente a pessoa que escreveu a virtude revela-se e justifica ter escrito aquela virtude	Folhas brancas A4; Lápis.
41	Rótulos	Promover a Resiliência; Aceitar e compreender a diferenças; Estimular o conhecimento pessoal.	São destituídos um conjunto de rótulos e distribuídos pelos participantes. -Sou Surdo(a) - Grite; -Sou Poderoso(a) - Respire; -Sou Engraçado(a) – Ria; -Sou Sábio(a) – Admire; -Sou Prepotente – Tenha Medo; -Sou Antipático(a) – Evite; -Sou Tímido(a) – Ajude; -Sou Mudo(a) – Fale por Gestos; -Sou Vaidoso(a) – Elogia-me; -Sou Desconcentrado(a) – Fale Devagar; É debatido um tema, tendo em conta os rótulos que cada um tem. São abordadas as dificuldades de ter aqueles rótulos	Etiquetas autocolantes com os Rótulos escritos.
42	Sonhos jogados fora	Promover a Resiliência.	Escrevem os sonhos no papel. Irão jogar os sonhos para o lixo e irá existir uma conversa sobre o tema.	Folhas brancas A4; Lápis; Lixo.
43	Afetos	Promover o carinho e o afeto.	Após explicar o objetivo, o coordenador pede para que todos formem um círculo e passa entre eles o bichinho de pelúcia, ao qual cada integrante deve demonstrar concretamente seu sentimento (carinho, afeto, etc.). Deve-se ficar atento a manifestações verbais dos integrantes. Após a experiência, os integrantes são convidados a fazer o mesmo gesto de carinho no integrante da esquerda. Por último, deve-se debater sobre as reações dos integrantes com relação a sentimentos de carinho, medo e inibição que tiveram.	Peluche.
44	Pontos Positivos e Negativos	Autoavaliar a Participação no Projeto; Avaliar do Projeto.	Avaliar o projeto	Folhas A4 Lápis
45	Sessão de encerramento	Terminar o projeto do Projeto.	Festa de encerramento com apresentações deles e de convidados	Projetor Vídeo ou Música



### Terceira Parte da Sessão

A última parte da sessão será uma reflexão sobre uma frase, um poema ou um excerto de um texto. Esta terá uma duração de 25-30 minutos.

Os objetivos das reflexões são:

- Desenvolver capacidades para lidar com momentos bons;
- Reconhecer capacidades para lidar e ultrapassar momentos maus;
- Desenvolver Empatia pelo outro e pelas suas experiências de vida;
- Assumir a responsabilidade pelas suas decisões;
- Reconhecer a importância das circunstâncias e contextos na tomada de decisão.

Nº	Reflexão
1	“Como vai ser o mundo?” (Dexter)
2	É preciso saber viver- Titans grupo
3	A vida é feita de movimento. Mesmo quando estamos parados, algo sempre está acontecendo ao nosso.
4	Na escola, você recebe a lição e depois faz a prova. Na vida, você faz a prova e depois recebe a lição.
5	Se você pensar muito no dia de ontem, perderá a maior parte do dia de hoje. Desfrute da simplicidade e incerteza da vida. Aproveite o amor que a vida lhe oferece todos os dias e ignore os pensamentos pessimistas. Seja feliz do seu jeito!
6	Tudo tem seu tempo. Se sentiu que precisa mudar algo na sua vida, ter consciência disto já é um primeiro passo, e talvez isto seja já o suficiente para hoje. Quem sabe amanhã, depois de amanhã ou o início da próxima semana seja a hora do segundo passo necessário para concretizar essa mudança.
7	A vida se encolhe ou se expande em proporção à sua coragem. Anaïs Nin
8	A vida é de dentro para fora. Quando você muda por dentro, a vida muda por fora. Kamal Ravikant
9	Cada amanhecer é feito de novidade e oportunidade.
10	O amor não é apenas um sentimento; é uma arte. E, como qualquer arte, não basta inspiração, é preciso também muito trabalho. Paulo Coelho
11	Às vezes, depois de tudo dar errado, a vida prova que tinha planos melhores para a gente.
12	A beleza da vida está em suas falhas. Você aprende a lidar com os problemas, tornando-se mais forte a cada dia. Não se esqueça de quem você é e siga o seu coração.
13	Só há duas maneiras de viver a vida: a primeira é vivê-la como se os milagres não existissem. A segunda é vivê-la como se tudo fosse um milagre.
14	A vida não é encontrar a si mesmo. A vida é criar a si mesmo. George Bernard Shaw
15	Você tem tudo o que precisa para sonhar: está vivo.





16	A arte de viver é simplesmente a arte de conviver.... Simplesmente, disse eu? Mas como é difícil! Mário Quintana
17	Porque aprendi que a vida, apesar de bruta, é meio mágica. Dá sempre pra tirar um coelho da cartola. Caio Fernando Abreu
18	Precisamos estar dispostos a nos livrar da vida que planejamos, para podermos viver a vida que nos espera. A pele velha tem que cair para que uma nova possa nascer. Joseph Campbell
19	Tudo quanto vive, vive porque muda; muda porque passa; e, porque passa, morre. Tudo quanto vive perpetuamente se torna outra coisa, constantemente se nega, se furta à vida. Fernando Pessoa
20	Quem vive nas trevas não consegue ser visto, nem vê nada. Khalil Gibran
21	Podemos acreditar que tudo que a vida nos oferecerá no futuro é repetir o que fizemos ontem e hoje. Mas, se prestarmos atenção, vamos nos dar conta de que nenhum dia é igual a outro. Cada manhã traz uma bênção escondida; uma bênção que só serve para esse dia e que não se pode guardar nem desaproveitar. Se não usamos este milagre hoje, ele vai se perder. Este milagre está nos detalhes do cotidiano; é preciso viver cada minuto porque ali encontramos a saída de nossas confusões, a alegria de nossos bons momentos, a pista correta para a decisão que tomaremos. Nunca podemos deixar que cada dia pareça igual ao anterior porque todos os dias são diferentes, porque estamos em constante processo de mudança. Paulo Coelho
22	Uma vida não basta ser vivida. Ela precisa ser sonhada. Mario Quintana
23	Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante. Augusto Branco
24	O mundo está nas mãos daqueles que têm a coragem de sonhar e correr o risco de viver seus sonhos. Paulo Coelho
25	Você esperando respostas, olhando pro espaço E eu tão ocupado vivendo, eu não me pergunto, eu faço Não sei onde eu tô indo, mas sei que eu tô no meu caminho Raul Seixas
26	A vida é muito curta para perder tempo com pessoas que não te fazem feliz. Cerque-se de pessoas boas e coisas boas
27	A vida é uns deveres que nós trouxemos para fazer em casa.



	<p>Quando se vê, já são 6 horas: há tempo... Quando se vê, já é 6ª-feira... Quando se vê, passaram 60 anos! Agora, é tarde demais para ser reprovado... E se me dessem – um dia – uma outra oportunidade, eu nem olhava o relógio seguia sempre em frente... E iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas. Mário Quintana</p>
28	<p>Você só vive uma vez, mas se você viver certo, uma vez é o bastante. Mae West</p>
29	<p>Quem já passou Por esta vida e não viveu Pode ser mais, Mas sabe menos do que eu Porque a vida só se dá Pra quem se deu Pra quem amou, Pra quem chorou Pra quem sofreu Vinicius de Moraes</p>
30	<p>O sonho encheu a noite Extravasou pro meu dia Encheu minha vida E é dele que eu vou viver Porque sonho não morre. Adélia Prado</p>
31	<p>Assim que você confiar em si mesmo, você saberá como viver. Johann Goethe</p>
32	<p>O mais importante na vida não é número de vezes que você cai, mas o número de vezes que está disposto a se levantar e tentar de novo!</p>
33	<p>Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz. E, quando você errar o caminho, recomece. Pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita. Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para lapidar o prazer. Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Augusto Cury</p>
34	<p>Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho. Thich Nhat Hanh</p>
35	<p>Gosto de fazer as pessoas felizes, especialmente quando estou triste.</p>
36	<p>A vida é como andar de bicicleta. Para manter o equilíbrio, você deve continuar se movendo. Albert Einstein</p>
37	<p>Coisas boas acontecem para aqueles que esperam... Coisas ainda melhores acontecem para aqueles que se levantam e correm atrás daquilo que querem.</p>
38	<p>Você está vivo. Esse é o seu espetáculo. Só quem se mostra se encontra. Por mais que se perca no caminho.</p>
39	<p>Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe.</p>

	Oscar Wilde
40	Apressa-te a viver bem e pensa que cada dia é, por si só, uma vida. Sêneca
41	A vida não consiste em ter boas cartas na mão e sim em jogar bem as que se tem. Josh Billings
42	É melhor que fale por nós a nossa vida, que as nossas palavras. Mahatma Gandhi
43	A nossa vida é aquilo que os nossos pensamentos fizerem dela. Marco Aurélio
44	Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente. Érico Veríssimo
45	A vida não é o problema, é batalha, desafio Cada obstáculo é uma lição, eu anuncio. Racionais MC's

## 6. Equipa do Projeto “Tomando Rumo”

O Projeto “Tomando Rumo” conta fundamentalmente com a colaboração de voluntários/as, previamente formados/as, no entanto, a equipa nuclear e tendencialmente presente é constituída por 3 (três) dinamizadoras das atividades.

### Short-Bio



**Ana Rita Chaves**

Formadora (CCP n.º F610501/2013)  
 Formação em Criminologia, pelo CRIAP.  
 Extensão em *media* e Educação não-formal, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
*Master Class* no Método Luise Rey.  
 Formação de média e educação não formal, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
 Formação em Constelação Familiar.  
 Academia de líder servidor Ubuntu.  
 Formação de voluntariado em meio prisional (duas pela DGRSP; uma pela Associação Aproximar).  
 Formação para Técnica em Reinserção e Serviços Prisionais, pelo Centro de Psicologia.  
 Extensão em Patologia Forense, pelo Centro de Formação e Psicologia.



**Lyra Soares**

Licenciatura em Serviço Social, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
Educadora Social, pela Universidade Católica.  
Formação de média e educação não formal, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
Instrutora de Oficinas de Cidadania.  
Experiência profissional como auxiliar de ação direta.  
Formação de voluntariado em meio prisional.



**Andreia Chalaça**

Formadora (CCP).  
Formação em Gestão de Conflitos.  
Formação de voluntariado em meio prisional.



**Cidália Pecegueiro**

Doutoranda em “Estudos de Género”, no consórcio ISCSP-ULisboa;  
Faculdade de Direito e FCSH, da Universidade Nova de Lisboa.  
Voluntária.



**Hélia Braga**

Formação Técnica Jurídica.  
Formação em resolução de conflitos.  
Formação de voluntariado em meio prisional.  
Voluntária no Apoio às famílias em situação de vulnerabilidade social.



**Dália Costa**

Doutorada em Sociologia.  
Professora no ISCSP-ULisboa desde 1996.  
Investigadora no Centro de Administração e Políticas Públicas (CAPP) e no Centro Interdisciplinar de Estudos de Género (CIEG).  
Coordenadora da Pós-graduação em Criminologia e Reinserção Social.  
Formadora desde 1998 (CCP nº EDF 2888/98 DCR).



**Gilmaria Souza**

Atualmente realiza um Mestrado em Psicologia Clínica e do Aconselhamento pela Universidade Autónoma de Lisboa.  
Experiência profissional com grupo de toxicodependência.  
Formação em resolução de conflitos.  
Atendimento a famílias e jovens em situação de vulnerabilidade social.  
Formação em voluntariado em meio prisional.



**Beatriz Rodrigues**

Estagiária da Licenciatura em Serviço Social, no ISCSP-ULisboa  
Estágio curricular; não-remunerado; desenvolvido no 4.º ano / 7.º semestre da Licenciatura  
Supervisão científica da Professora Dália Costa.  
Atualmente realiza uma Pós-Graduação em Criminologia e Reinserção Social.



**Gabriel Vieira**

Educador Social  
Dinamizador, arte educador, monitor de atividades culturais e mentor de oficinas socioculturais.  
Diretor de atividades socio culturais da Associação Diálogo e Ação



**Maria Pires**

Licenciada em Sociologia.  
Atualmente realiza um Mestrado em criminologia e investigação criminal.

## **Bibliografia**

Amaro, F. & Costa, D. (2019). *Criminologia e Reinserção Social*. PACTOR.

Hunter, B. and Farrall, S. (2018). Emotions, Future Selves, and the Process of Desistance. *British Journal of Criminology*, 58 (2), 291-308. ISSN 0007-0955  
<https://doi.org/10.1093/bjc/azx017>

Maruna, S. & Immarigeon, R. (2004). *After Crime and Punishment: Pathways to Offender Reintegration*. Willan ISBN: 9781843920571

Waleed, C. (2017). What Aspects of Emotional Intelligence Help Former Prisoners Make Decisions to Desist Crime? St. John Fisher University. Fisher Digital Publications.