

813353 - Técnico de Desporto

OFICINA SOLE

dilemas morais



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



PESSOAS
2030



PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Attitudes | Valores

Decisions determine destiny.

Amish

Thomas S. Monson

Trabalho em Grupo:

Constituição de Grupos Heterogénios aleatórios
(<https://pt.piliapp.com/random/wheel/>).



Constituição
de Grupos
de 4 alunos



Roleta De Nomes Aleatórios



Iniciar

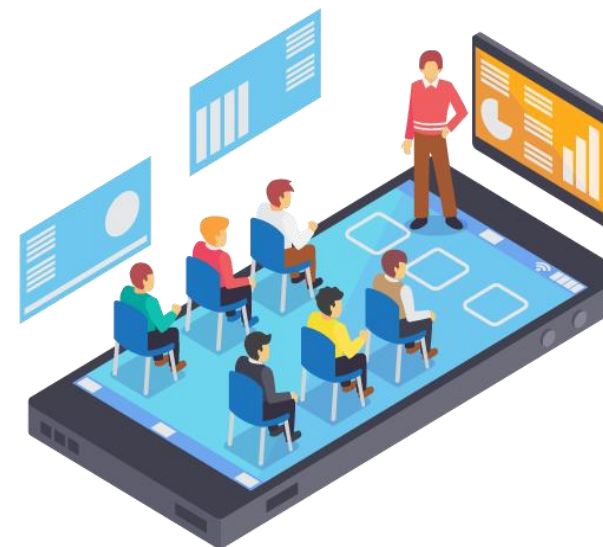
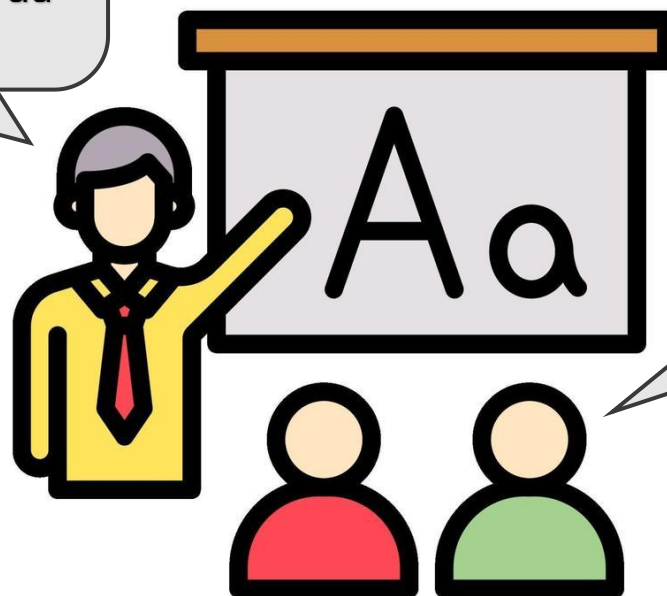
Zerar

- 1 Ana
- 2 Augusto
- 3 Bernardo
- 4 Beatriz
- 5 Carlos
- 6 João
- 7 Leonor
- 8 Patrícia
- 9 Rita
- 10 Ricardo
- 11 Rui
- 12 Valentim

- SPACE Girar
- X Feche o banner
- S Ocultar item selecionado
- R Zerar
- E Editar
- F Tela cheia

Preparação

Instruções de preparação da aula. Torna a aula mais eficaz e rentável. Envolve os alunos na Colaboração e construção da aula de EF.



Google Classroom

Eu consulto o Classroom porque faz parte das minhas tarefas como estudante. Eu sou Responsável e Autónomo.

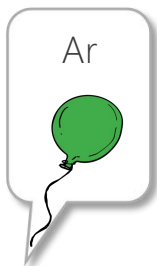
Responsabilidade individual e do Grupo



Água



Silêncio



Ar



Qualidade



Terra



Tempo



Fogo



Motivação
(Empenho)



Água: Empatia, gestão de conflitos, mediador, moderador e motivador, investe com paciência na harmonia e sucesso do grupo (**Gestor do Silêncio**).



Ar: Atento, claro, concentrado, reflexivo facilitando o raciocínio. Questionador e facilitador do pensamento crítico, da lógica e a coerência. Garante a concentração do Grupo na tarefa (**Gestor da Qualidade**).



Terra: é o líder do grupo, mostrando firmeza, confiança, ajudando na tomada de decisões e orientando o grupo no sentido do empenho, responsabilidade e sucesso (**Porta-Voz e Gestor do Tempo**).



Fogo: é o eterno otimista, motivador acreditando na capacidade do grupo, sendo inspirador e contagia com a sua alegria e boa disposição (**Gestor do Empenho/Motivação**).



Silêncio



Qualidade



Motivação
(Empenho)



Tempo



Os alunos distribuem funções, assumem as respectivas responsabilidades para ajudar no sucesso do grupo.

Avaliação Formativa



Preenchimento do
Formulário de Avaliação
Formativa

Permite que os alunos,
em grupo, façam uma
reflexão sobre os
conteúdos da aula de
forma a rever e consolidar.

5.0



Comportamento:

- a. Relação com colegas
- b. Cooperar nas tarefas do grupo
- c. Falar o necessário em voz baixa
- d. Respeitar professor

Participação:

- a. Empenho
- b. Atenção
- c. Qualidade da participação

Responsabilidade:

- a. Consultar Classroom
- b. Pontualidade
- c. Trazer material
- d. Ser Responsável/autónomo



SOLE

O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autónoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Definir a Grande Questão (Big Question)	Formação dos grupos	Exploração e pesquisa autónoma	Registo e síntese da informação	Partilha e apresentação	Reflexão final (metacognição)
Deve ser aberta, desafiadora e interdisciplinar. O objetivo é despertar curiosidade e não ter apenas uma resposta única. Exemplo: “Como a inteligência artificial pode mudar o futuro do trabalho?” ou “Por que é que o coração nunca para de bater?”	Organizar grupos de 4 alunos. A escolha pode ser livre ou orientada pelo professor (Grupos heterogénios), mas a dinâmica deve permitir interação. Importante: os grupos devem ser autogeridos (eles decidem funções, papéis, divisão de tarefas)	Os alunos investigam a questão usando recursos disponíveis (livros, internet, experiências práticas, entrevistas, etc.). O professor atua como facilitador, não como transmissor de conhecimento. Incentiva-se a circulação: os alunos podem trocar ideias entre grupos, observar como os outros trabalham e até reformular estratégias.	Cada grupo organiza as descobertas de forma criativa (mapa mental, cartaz, apresentação digital, dramatização, etc.). Devem selecionar os pontos-chave que respondem (parcialmente) à questão.	Os grupos apresentam as suas conclusões às restantes equipas. Deve haver espaço para perguntas e confronto de ideias.	O professor conduz um momento de reflexão: • O que aprenderam sobre o tema? • Como foi trabalhar em grupo de forma autónoma? • O que fariam diferente numa próxima vez? Esta etapa consolida não só os conteúdos, mas também competências de colaboração e pensamento crítico.



O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autónoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Papéis do professor/facilitador no SOLE

Alunos - Autoregulação da aprendizagem:

- ☐ Motivar: lançar boas perguntas e criar um ambiente de curiosidade.
- ☐ Observar: circular, ouvir, estimular novas questões sem dar respostas prontas.
- ☐ Valorizar: reconhecer esforços, promover a partilha entre grupos.
- ☐ Orientar a reflexão: ajudar os alunos a perceber o processo de aprendizagem.

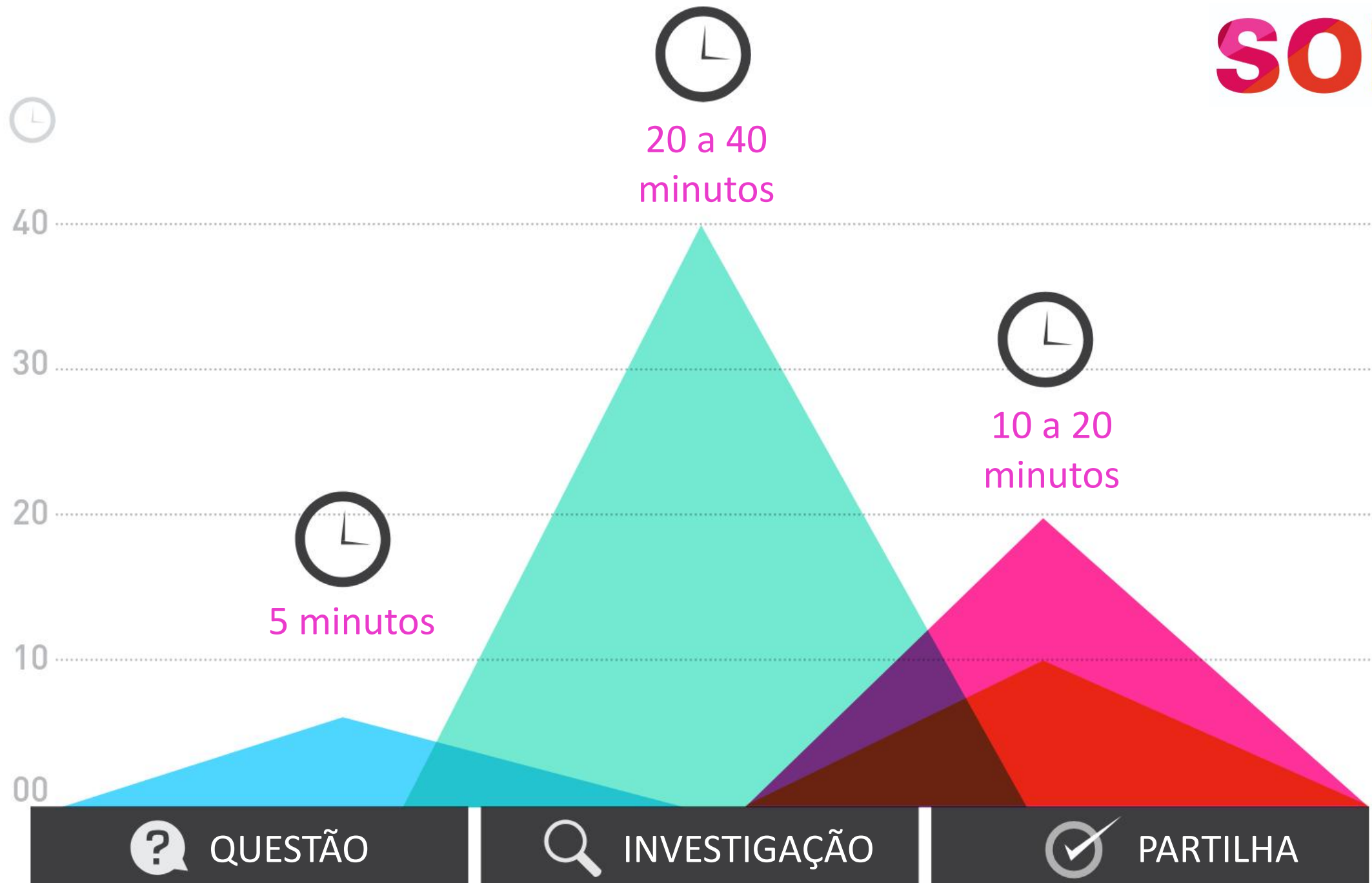
Vantagens do uso do SOLE em grupo

- ☐ Estimula aprendizagem autónoma e colaborativa.
- ☐ Desenvolve pensamento crítico e criativo.
- ☐ Reforça competências sociais (escuta, respeito, cooperação).
- ☐ Dá protagonismo ao aluno no processo de aprender



O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autónoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Etapa	O que fazer	Duração Sugerida	Papel do professor
Lançamento da Grande Questão	Apresentar uma pergunta aberta, provocadora e interdisciplinar.	5 min	Inspirar e criar curiosidade. Não dar respostas.
Exploração/Pesquisa autónoma	Alunos pesquisam com os recursos disponíveis (internet, livros, experiências). Podem circular e trocar ideias entre grupos.	20–40 min	Circular, observar, estimular novas perguntas, sem intervir com respostas diretas.
Síntese de Informação	Cada grupo organiza os resultados (cartaz, mapa mental, apresentação, dramatização, etc.).	15–20 min	Sugerir formas criativas de síntese.
partilha entre grupos	Apresentação das descobertas a toda a turma.	15–25 min	Facilitar o diálogo, garantir que todos participam.
Reflexão final (metacognição)	Conversa coletiva sobre o que aprenderam sobre o tema e sobre o processo de trabalhar em grupo.	10–15 min	Conduzir a reflexão, valorizar aprendizagens e atitudes Conduzir a reflexão, valorizar aprendizagens e atitudes

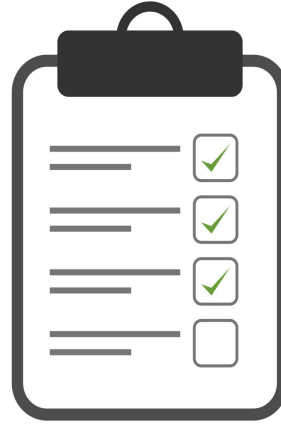


Valores

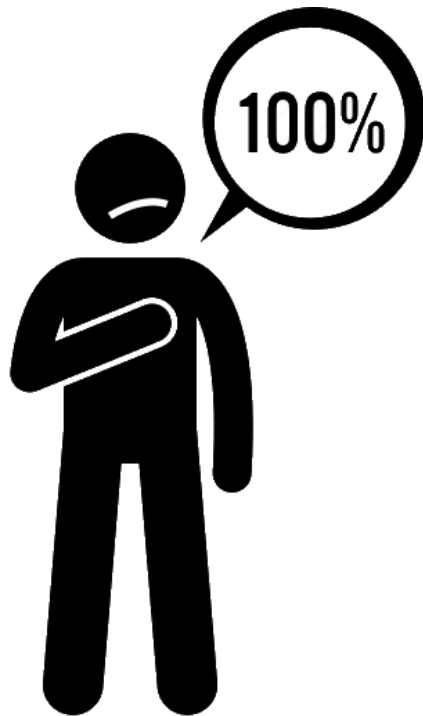
MORALIDADE

A **moral** é o conjunto de valores que seguimos por hábito ou educação; a **ética** é a nossa capacidade de pensar sobre esses valores para decidir se eles são realmente o melhor caminho para uma convivência justa.

Valores



Padrões, normas e princípios que orientam o comportamento humano em uma determinada cultura ou sociedade. Eles funcionam como uma bússola interna que nos diz o que é "certo" ou "errado", "bom" ou "mau".



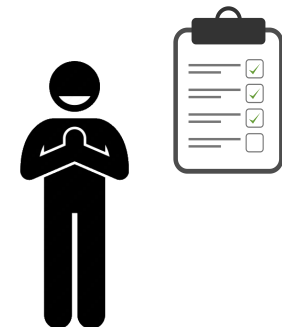
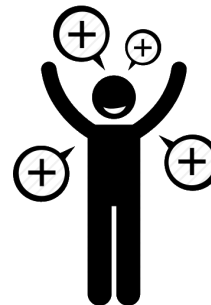
AUTONOMIA



COOPERAÇÃO



RESPONSABILIDADE



Objetivo das Leis:

As leis servem para proteger valores, mas nem todos os valores se materializam em leis, e nem todas as leis se baseiam na moral de todos.

A Lei como Garantia dos Valores Fundamentais

A principal função das leis é transformar **valores abstratos** (como o direito à vida ou à propriedade) em regras concretas com punição para quem as descumpre.

- ❑ O Valor: Respeito à vida humana.
- ❑ A Lei: "É proibido matar" (com pena de prisão).
- ❑ Por que existe? Porque, infelizmente, a consciência moral individual nem sempre é suficiente para garantir a segurança de todos. A lei entra onde a moral falha.

As Diferenças Cruciais

Embora caminhem juntas, lei e moral operam de formas diferentes:

- ❑ **Unilateralidade vs. Bilateralidade:** A moral é um compromisso que uma pessoa assume consigo próprio ou com a sua consciência. A lei é um compromisso imposto pelo Estado a todos, quer o indivíduo concorde ou não.
- ❑ **Coerção (Força):** Se formos desonestos (valor moral), podemos perder amigos ou ser criticado. Se cometermos uma fraude (lei), podemos ser presos. A lei tem o poder de **coagir** (forçar o cumprimento).

Nem tudo que é Moral é Legal (e vice-versa)

Existe um **círculo** onde a moral e a lei se cruzam, mas elas não são idênticas:

- ❑ **Moral, mas não Lei:** Ajudar um idoso a atravessar a rua é um valor moral nobre, mas não existe uma lei que prenda um indivíduo se não o fizer.
- ❑ **Lei, mas não necessariamente Moral:** as regras de trânsito ou os prazos de pagamento de impostos, são questões técnicas e burocráticas para organizar a vida, mas não são necessariamente valores "espirituais" ou "éticos".

Por que são necessárias as leis são?

- ❑ **Resolver Conflitos:** Diferentes pessoas têm diferentes valores morais. A lei estabelece um "padrão mínimo" para que todos convivam sem caos.
- ❑ **Segurança Jurídica:** Você precisa saber o que esperar dos outros. A lei cria um ambiente de previsibilidade.
- ❑ **Proteção dos Fracos:** Sem leis baseadas na justiça (valor), o mundo seria regido apenas pela lei do mais forte.

*Diário da República, 1.ª série—N.º 172
5 de setembro de 2012*

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA
Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro

Aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que estabelece os direitos e os deveres do aluno dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação, revogando a Lei n.º 30/2002, de 20 de dezembro.

É aqui que se encontram os valores fundamentais partilhados. Exemplo: "Não matar" ou "Não roubar". São simultaneamente preceitos morais e normas jurídicas. Quando o Estatuto do Aluno fala em "Ética Escolar", ele está a convidar o aluno a sair do círculo menor da obrigação (fazer porque é proibido) e a entrar no círculo maior da consciência (fazer porque é o correto).

O **círculo da Moral** é maior porque abrange a totalidade da conduta humana, incluindo os pensamentos, as intenções e deveres para consigo próprio. A gratidão ou a caridade são atos morais vastos, mas a lei não nos obriga a ser gratos ou caridosos.

Existem leis que são puramente técnicas (como a obrigatoriedade de conduzir pela esquerda ou pela direita) que não têm conteúdo moral nenhum, mas são leis. São normas de organização social que visam a utilidade, não o "bem" espiritual.

Moral

Lei

Assume um compromisso.



Reconhece a validade ética do comportamento

Medo da Sanção.



Não assume um compromisso.

Relação	Configuração	O que significa?
Moral	Círculo Maior	Regula a consciência e a vida em sentido amplo.
Lei (Direito)	Círculo Menor	Regula apenas o que é essencial para a ordem social.
Interseção	Zona Comum	Onde o crime é também pecado ou falta de ética (ex: homicídio).

A Natureza do Estatuto: Onde se localiza?

O Estatuto do Aluno é uma **Lei** (aprovada pela Assembleia da República), mas o seu próprio nome inclui a palavra "**Ética**". Isto indica que o legislador não quis apenas criar regras de castigo, mas sim codificar valores para a formação do cidadão.

A Zona de Interceção (Onde estão quase todos os deveres)

A maioria dos deveres, como o **dever de respeito pelos professores e colegas** ou o **dever de honestidade** (não copiar), são valores morais que o Estado considerou tão importantes que decidiu transformar em lei escolar.

- ☐ **Se fosse apenas Moral:** Um aluno que insultasse um colega seria apenas "mal-educado".
- ☐ **Como é Lei:** Esse aluno comete uma infração disciplinar sujeita a sanção (suspensão, por exemplo).

Exemplos no Enquadramento dos Círculos

Podemos dividir os deveres do aluno desta forma:

- ☐ **Círculo da Moral (Puro):** O dever de um aluno ser genuinamente generoso com um colega que tem dificuldades de aprendizagem. A lei não o obriga a ser "amigo" ou "generoso", apenas a ser respeitador. Isto fica no círculo maior da Moral.
- ☐ **Zona de Interceção (O "Coração" do Estatuto):**
 - a) **Respeito e Civilidade:** É um valor moral universal e uma obrigação legal no Estatuto.
 - b) **Integridade:** Não falsificar assinaturas ou não plagiar trabalhos. É um valor ético (honestidade) que a lei escolar protege rigorosamente.
- ☐ **Círculo da Lei (Puro/Técnico):** Deveres mais formais e organizacionais.
 - a) **Assiduidade e Pontualidade:** Embora tenham uma base ética de responsabilidade, são regras muito específicas da "Lei". Chegar 5 minutos atrasado não te torna uma pessoa "imoral", mas torna-te um aluno em incumprimento do estatuto jurídico.

Os Deveres como "Valores Partilhados"

O Estatuto serve para garantir que, numa escola onde convivem pessoas com diferentes morais familiares (religiosas, políticas, etc.), existam **valores partilhados** mínimos.

O objetivo é que o aluno não cumpra o dever apenas por medo da sanção (o círculo menor da Lei), mas porque reconhece a validade ética desse comportamento (o círculo maior da Moral). Quando um aluno respeita um professor porque entende que o respeito é a base da convivência, ele moveu-se da "Lei" para a "Ética".

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Lei n.º 51/2012

de 5 de setembro



Aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que estabelece os direitos e os deveres do aluno dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação, revogando a Lei n.º 30/2002, de 20 de dezembro.

r) Não utilizar quaisquer equipamentos tecnológicos, designadamente, telemóveis, equipamentos, programas ou aplicações informáticas, nos locais onde decorram aulas ou outras atividades formativas ou reuniões de órgãos ou estruturas da escola em que participe, exceto quando a utilização de qualquer dos meios acima referidos esteja diretamente relacionada com as atividades a desenvolver e seja expressamente autorizada pelo professor ou pelo responsável pela direção ou supervisão dos trabalhos ou atividades em curso;

SECÇÃO II

Deveres do aluno

Artigo 10.º

Deveres do aluno

O aluno tem o dever, sem prejuízo do disposto no artigo 40.º e dos demais deveres previstos no regulamento interno da escola, de:

a) Estudar, aplicando-se, de forma adequada à sua idade, necessidades educativas e ao ano de escolaridade que frequenta, na sua educação e formação integral;

b) Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todos os seus deveres no âmbito das atividades escolares;

c) Seguir as orientações dos professores relativas ao seu processo de ensino;

d) Tratar com respeito e correção qualquer membro da comunidade educativa, não podendo, em caso algum, ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social, ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas.

e) Guardar lealdade para com todos os membros da comunidade educativa;

f) Respeitar a autoridade e as instruções dos professores e do pessoal não docente;

g) Contribuir para a harmonia da convivência escolar e para a plena integração na escola de todos os alunos;

h) Participar nas atividades educativas ou formativas desenvolvidas na escola, bem como nas demais atividades organizativas que requeiram a participação dos alunos;

i) Respeitar a integridade física e psicológica de todos os membros da comunidade educativa, não praticando quaisquer atos, designadamente violentos, independentemente do local ou dos meios utilizados, que atentem contra a integridade física, moral ou patrimonial dos professores, pessoal não docente e alunos;

j) Prestar auxílio e assistência aos restantes membros da comunidade educativa, de acordo com as circunstâncias de perigo para a integridade física e psicológica dos mesmos;

k) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, material didático, mobiliário e espaços verdes da escola, fazendo uso correto dos mesmos;

- a) (...)
- b) Ser assíduo, **pontual** e **empenhado**.
- c) Seguir a orientação dos professores (...)
- d) (...)
- e) (...)
- f) Respeitar a **autoridade** e as **instruções** dos professores (...)
- g) Contribuir para a harmonia e convivência escolar (...)
- h) **Respeitar a integridade** física e psicológica de todos os membros da comunidade educativa não praticando atos que atentem contra (...) a integridade física, **moral** ou patrimonial dos professores.

Reputação

VALORES MORAIS

Atitudes e Comportamentos

Reputação

A escola é, na verdade, o primeiro grande "mercado de reputação" de um cidadão.

A Reputação como a Ponte entre a Lei e a Moral

Para Botsman, a reputação baseia-se na confiança. No contexto do Estatuto do Aluno:

- ❑ **A Lei (Círculo Menor):** Garante que não és punido se cumprires o mínimo. É o "score" de conformidade.
- ❑ **A Moral (Círculo Maior):** É onde se constrói a reputação. Alguém que cumpre os deveres apenas "porque é lei" tem uma reputação de obediência; alguém que os cumpre por ética (reciprocidade e cooperação) constrói uma reputação de liderança e confiança.

Reciprocidade e Cooperação no Estatuto

Botsman enfatiza que a economia colaborativa só funciona se houver **reciprocidade**.

- ❑ **No Estatuto:** O dever de "colaborar com a comunidade educativa" não deve ser visto como uma imposição legal fria, mas como um investimento em capital social.
- ❑ **O Reconhecimento:** Quando o Estatuto do Aluno prevê **Prémios de Valor e Excelência**, ele está a tentar "quantificar" a reputação. O aluno que coopera e partilha conhecimentos não está apenas a cumprir a lei; está a sinalizar ao sistema que é um parceiro de confiança.

O "Capital de Confiança" na Escola

Seguindo a lógica de Botsman, podemos enquadrar os deveres e direitos desta forma:

- ☐ **A Lei é o "Filtro de Segurança":** Ela existe para impedir que a falta de confiança destrua o sistema (ex: punir o plágio ou a agressão).
- ☐ **A Ética é o "Motor de Valor":** É o que te faz ir além do que está escrito.
- ☐ **A Reputação é o "Resultado":** Na escola, a tua reputação é o que permite que professores te deem mais autonomia (liberdade) ou que colegas queiram colaborar contigo.

O Risco da "Lei" sem "Reputação"

Se um aluno cumpre o Estatuto apenas por medo da sanção (Círculo da Lei), ele é um utilizador "passivo". Se ele o cumpre por entender a **Cooperação**, ele transforma a sua passagem pela escola em **Capital de Reputação**.

No futuro, tal como na economia colaborativa, não será apenas o "diploma" (lei/burocracia) que contará, mas o rasto de confiança que se deixa na comunidade (ética/reputação).

A reflexão final: O Estatuto do Aluno não serve apenas para "controlar" o comportamento; serve para fornecer a estrutura onde o aluno pode demonstrar a sua **integridade** e construir o seu primeiro grande ativo: a sua reputação.

Conceito	No Estatuto do Aluno	Enquadramento (Círculos)
Confiança	Assiduidade e Empenho	Lei: Cumprimento de horário / Moral: Compromisso.
Reciprocidade	Respeito mútuo	Zona de Interceção: Onde o respeito é norma e valor.
Partilha	Participação na vida da escola	Moral: Não é obrigatório ser líder, mas gera reputação.
Reputação	Quadro de Honra / Registo Biográfico	Reconhecimento: A validação externa da Ética.

Pontualidade

PNTUALIDADE

A pontualidade é, na sua definição mais simples, a virtude de estar no lugar certo, à hora marcada. No entanto, quando a analisamos através dos filtros da Moral, da Lei e da Reputação (como temos feito), ela revela-se muito mais complexa.

Dimensão Técnica (A Lei)

É o cumprimento rigoroso de um horário estabelecido. No **Estatuto do Aluno**, a pontualidade é um **dever jurídico**.

- ☐ **Aqui, ela é binária:** ou chegaste a horas, ou não chegaste.
- ☐ O foco é a **disciplina** e a organização do sistema (para que a aula possa começar para todos ao mesmo tempo).

Dimensão Ética (A Moral e a Reciprocidade)

Ser pontual é um ato de respeito pelo tempo alheio.

- ☐ **Reciprocidade:** Tu dás o teu tempo e esperas que os outros deem o deles.
- ☐ **Cooperação:** Uma equipa só funciona se todos os "motores" arrancarem em simultâneo. Quando chegas atrasado, estás a dizer implicitamente que o teu tempo é mais valioso que o dos outros, o que **quebra o princípio da igualdade ética**.

Dimensão da Confiança (A Reputação)

Para Botsman, a pontualidade é um dos sinais mais rápidos de **fiabilidade**.

- ☐ Se fores consistentemente pontual, geras um "crédito" de confiança.
- ☐ Se fores impontual, a tua **reputação** sofre um "downgrade", mesmo que sejas muito talentoso. As pessoas deixam de querer colaborar contigo porque o "custo de transação" (ter de esperar por ti) é demasiado elevado.

A Pontualidade nos Círculos

- ☐ **Círculo da Lei:** É o registo da falta de pontualidade no caderno de chamadas.
- ☐ **Zona de Interceção:** É o compromisso de estar presente para não prejudicar a aprendizagem coletiva.
- ☐ **Círculo da Moral/Reputação:** É o valor invisível que carregas. Uma pessoa pontual é vista como alguém que tem autodomínio e integridade.

Em síntese: A pontualidade não é apenas sobre relógios; é sobre promessas. Cada vez que marcas uma hora, estás a fazer uma promessa. Cumpri-la é o primeiro passo para construir o teu capital de reputação.



Pontualidade

O Ponto Cego Pedagógico.

Pontualidade Consciente:

Responsabilidade, Mindfulness Social e Cooperação na Sala de Aula.



- ☐ A **autoridade formal** vem do cargo: “professor”.
- ☐ A **autoridade moral** vem do comportamento: “coerente”.
- ☐ A **firmeza** transforma o professor num referencial ético e isso é central na liderança educacional.

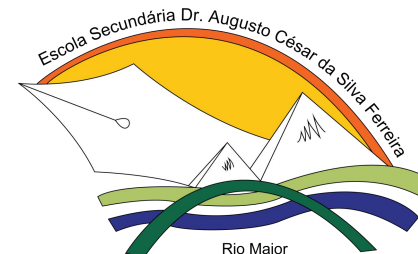


Tabela — Caracterização da Pontualidade nas Escolas Portuguesas

Dimensão	Descrição Sintetizada
Cultura e expectativas	A pontualidade é valorizada como parte da formação integral; discurso institucional forte, mas aplicação prática variável.
Normas e procedimentos	Existem regras claras de entrada, registo de atrasos e comunicação às famílias; consequências graduais, mas consistência na aplicação varia entre escolas.
Tendências positivas	Maioria dos alunos chega a horas; melhorias em escolas com programas de acompanhamento; melhor pontualidade no secundário e em contextos com boa organização logística.
Desafios comuns	Atrasos frequentes no início da manhã; dificuldades logísticas (transportes, trânsito, filas de entrada); incoerência na tolerância aos atrasos; maior incidência no 2.º ciclo.
Fatores influenciadores	Condições socioeconómicas; organização interna da escola (intervalos, mudanças de sala); clima escolar e modo como a pontualidade é trabalhada (educativo vs. punitivo).
Caracterização geral	Pontualidade globalmente adequada, com alguns grupos problemáticos; dependente da coerência das regras, comunicação com famílias e gestão organizacional.

Categorias

IMPNTUALIDADE

A impontualidade, na maioria dos casos, significa dificuldades emocionais, executivas, sociais ou estruturais, ou resulta de inconsistência dos adultos e do currículo oculto.

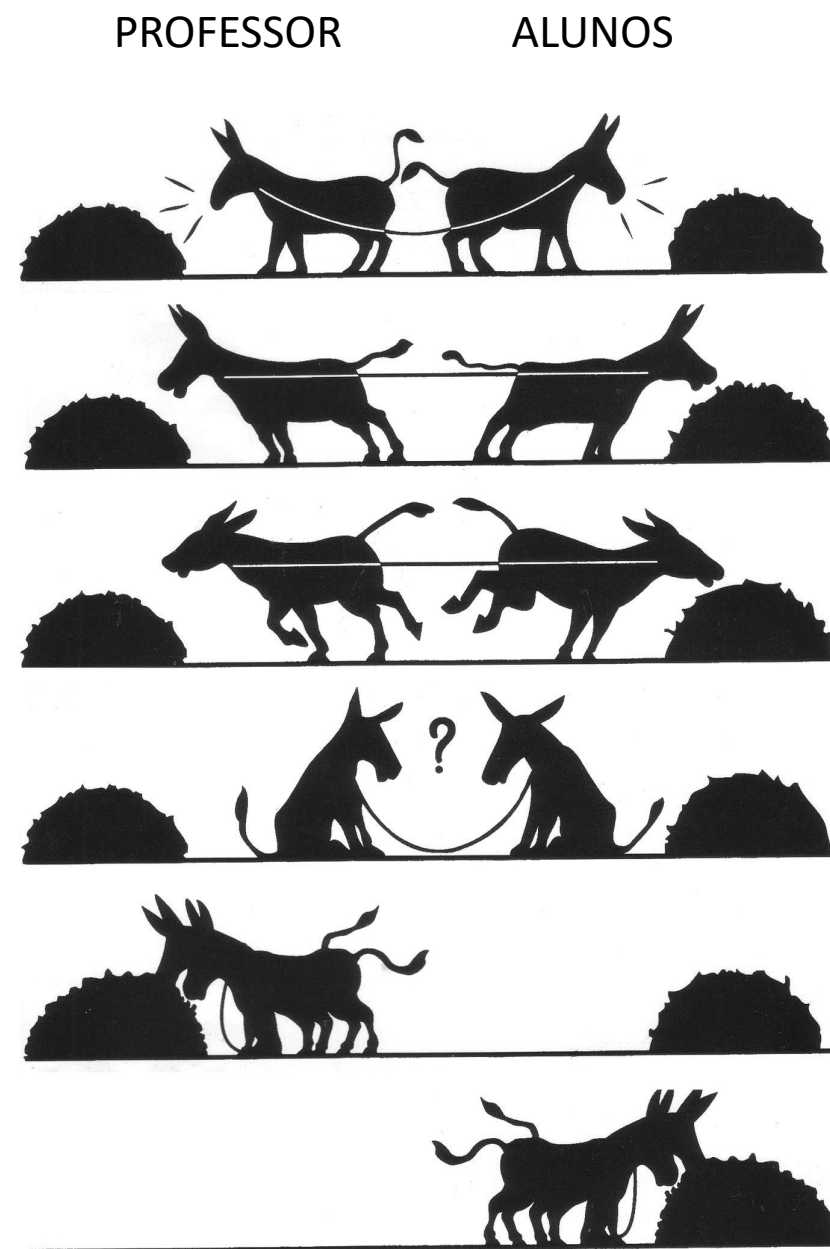
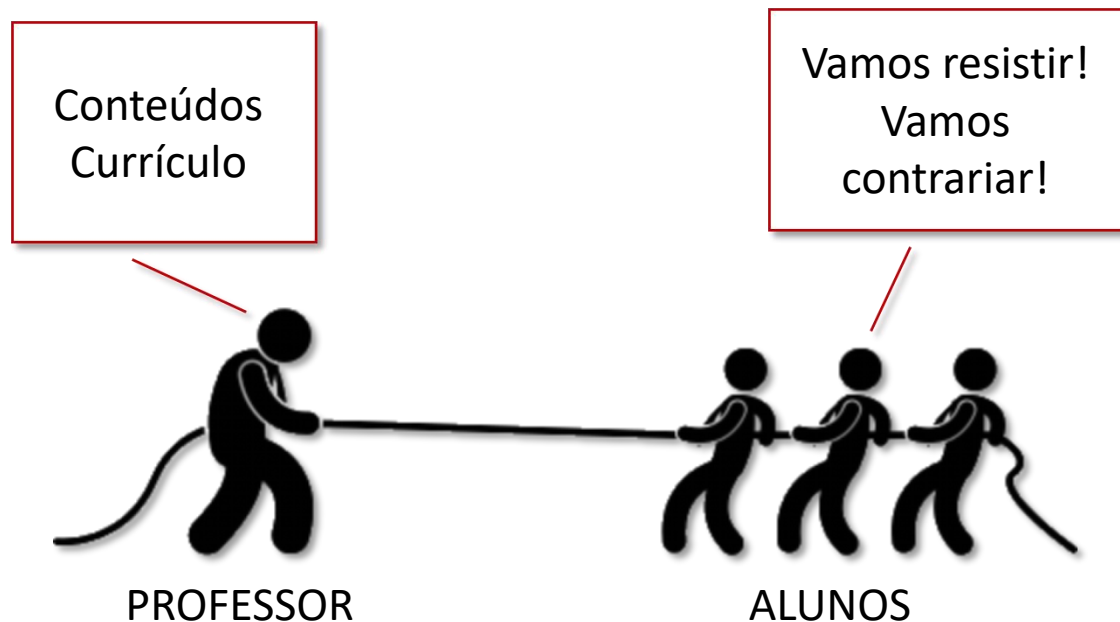
Resumo das categorias de impontualidade

Categoria Geral	Tipos incluídos
1. Autorregulação	Desorganização, má gestão do tempo
2. Emocional	Ansiedade, evitamento, fadiga
3. Motivacional	Desmotivação, desconexão, percepção de incompetência
4. Social/Familiar	Rotinas familiares, transportes, responsabilidades
5. Relacional/Comportamental	Teste de limites, jogo de poder, indiferença aprendida

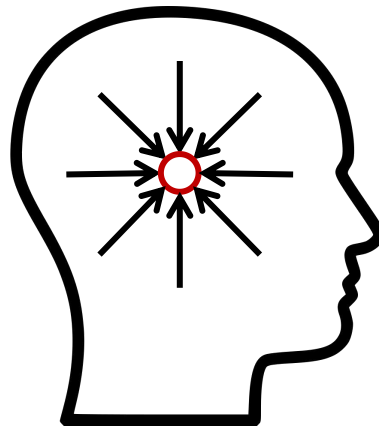
A colaboração dos alunos é vantajosa!

Se os alunos colaborarem (dar) o professor também irá criar (dar) a oportunidade de momentos construídos pelos alunos (irá também ao encontro dos seus interesses)! Se os alunos não colaborarem, o professor será mais rígido na sua atuação porque tem que garantir o cumprimento do programa de EF e não pode permitir indisciplina!...

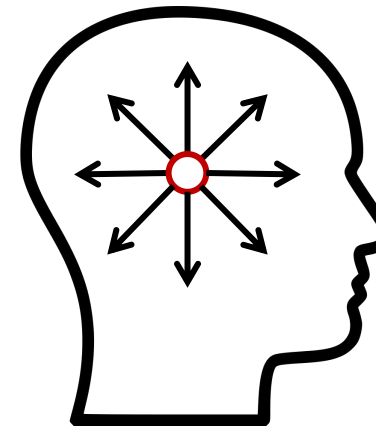
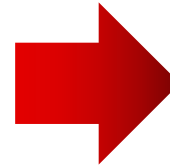
Para poder-mos receber, primeiro temos que dar!...



Ocorre de fora
para dentro.



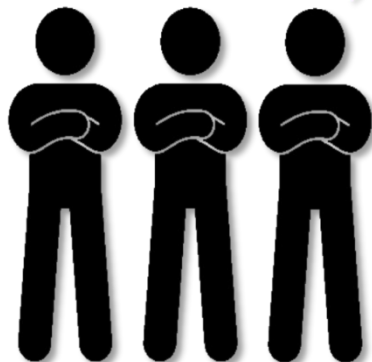
Consciência



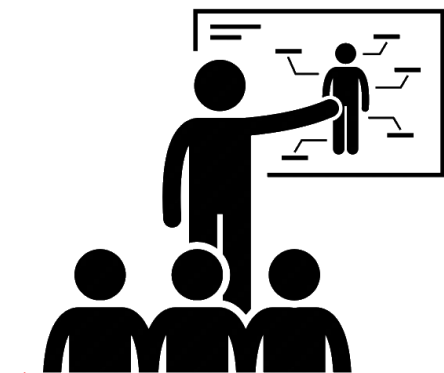
Ocorre de dentro
para fora.

Transformação

Eu quero
aprender e
evoluir?



O meu papel como Professor é ajudar os alunos a **tomar consciência** das suas limitações e **facilitar** o **processo de transformação**! Para que isso aconteça tem que haver disponibilidade interior e investimento pessoal dos alunos!...



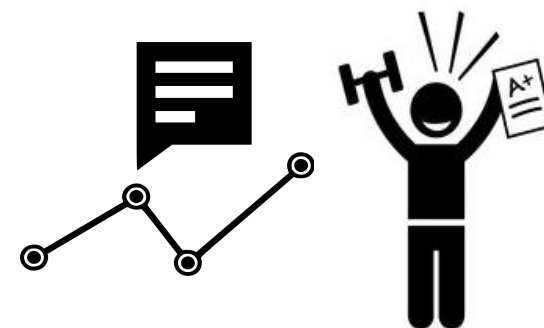
Qual é o meu
objetivo pessoal!...

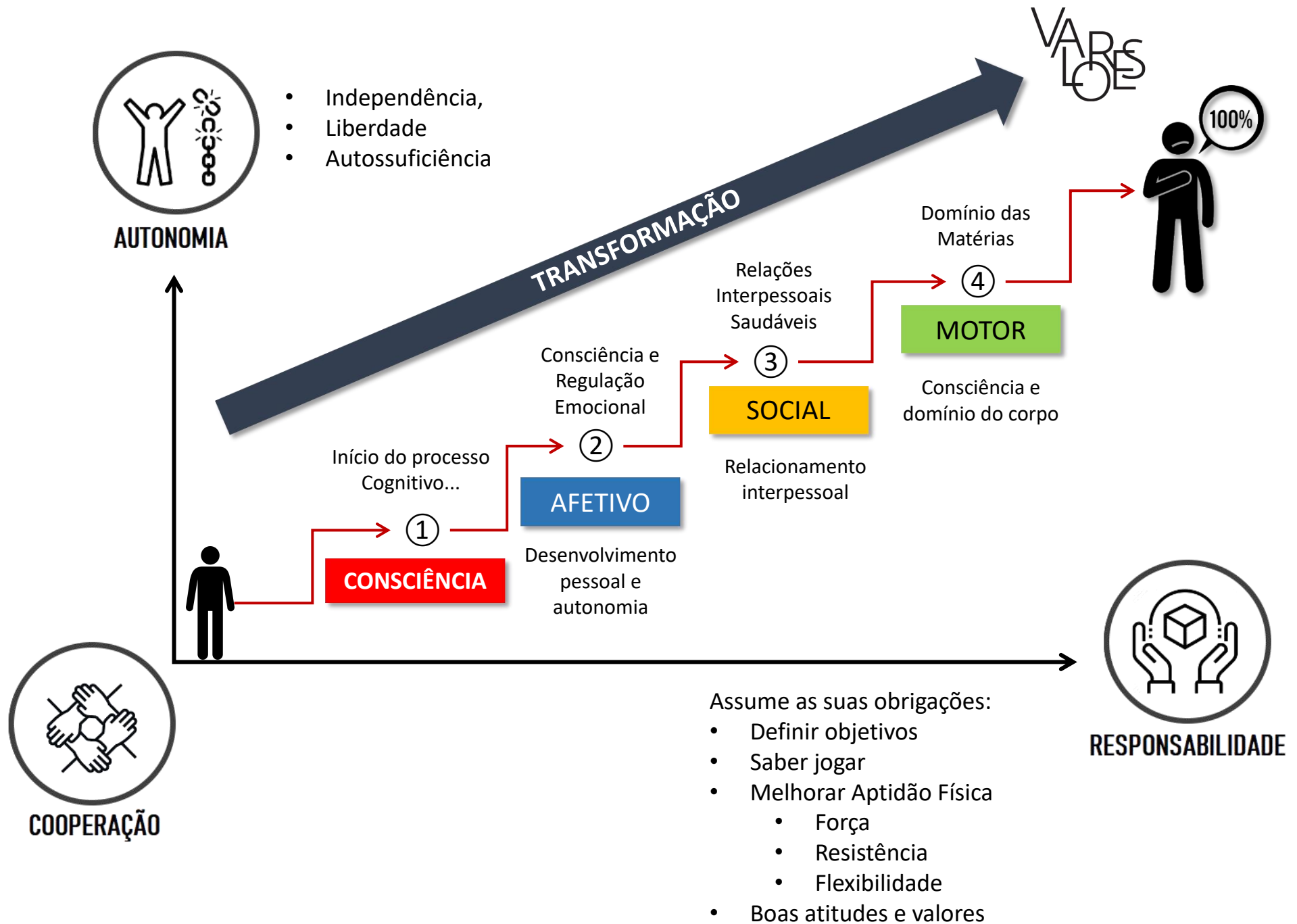


O que vou fazer
para alcançar o
meu **objetivo**?



Que Resultados?





ATITUDES E VALORES:



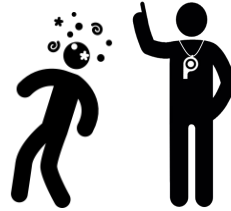
Agredir
fisicamente



Agredir
verbalmente



Manifestações de
má caráter



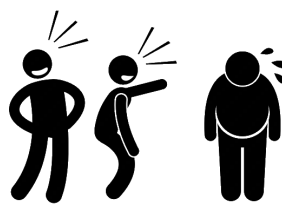
Ignorar
instrução



Recusa em realizar
tarefa ou exercício



Desrespeitar o
professor



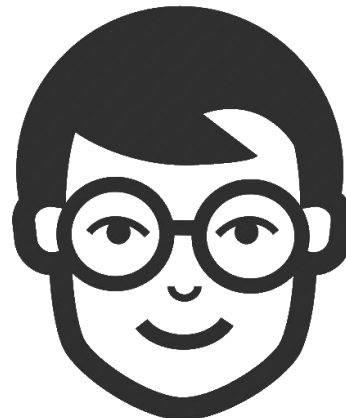
Gozar ou
criticar colegas



Conversar assuntos fora
do tema da aula em vez
de realizar tarefa

A

O que vou fazer para alcançar o meu **objetivo**?
Ser um Bom aluno!...



Bom caráter



Atitude
correta

Empatia



Camaradagem
Respeito pelo outro

Integridade



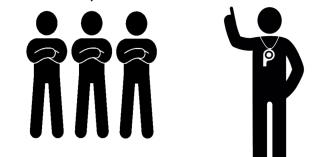
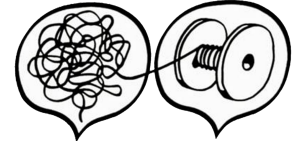
Sinceridade e
honestidade



Dar o meu melhor
(empenho)



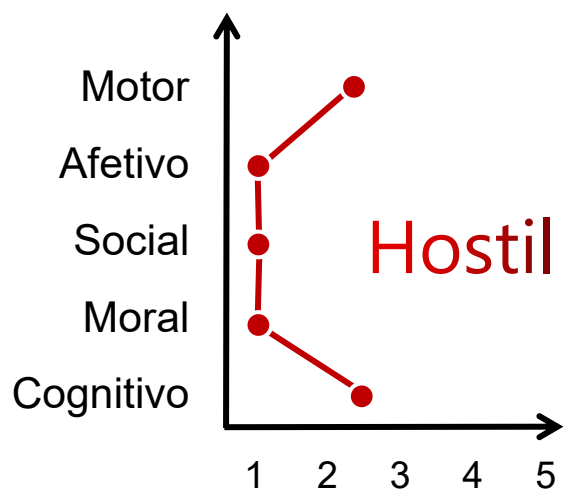
Fair-Play
Respeitar adversário



Fazer silêncio e
escutar atentamente

B

Estou disponível para escutar o professor?
Estou disponível para seguir as suas orientações?
Estou disponível para melhorar atitudes?



Ensino baseado nas estratégia

Percurso Curricular Alternativo

CONSCIÊNCIA

Diturbios Exteriorizados de Comportamento

AFETIVO

Consciência e Regulação Emocional

SOCIAL

Relações Interpessoais Saudáveis

MOTOR

Participação adequada na aula/jogo

DISTURBIOS EXTERIORIZADOS DE COMPORTAMENTO:

Descrição:

1. Não colaboração com os pedidos e exigências dos adultos.
2. Agressão.
3. Destrutibilidade.
4. Problemas de atenção.
5. Impulsividade.
6. Hiperatividade.
7. Oposição.
8. Acesso de fúria.
9. Birras.
10. Teimosia.
11. Desafios e provocações com possibilidade de desencadeamento de lutas.

Alunos passivo-agressivos:

As características atribuídas a estes alunos evidenciam com clareza o quanto eles representam uma mal estruturada relação com a autoridade:

1. Faz o que lhe mandam mas demoram uma eternidade.
2. Frequentemente argumenta por argumentar.
3. Faz frequentemente o contrário do que lhe é pedido.
4. Prefere dizer "não consigo" a fazer qualquer esforço de realização.
5. Queixa-se frequentemente das regras.
6. Não faz os trabalhos de casa atempadamente.
7. Obriga o professor a repetir sistematicamente as orientações.
8. Apresenta frequentemente desculpas pouco plausíveis para não fazer o que deve.

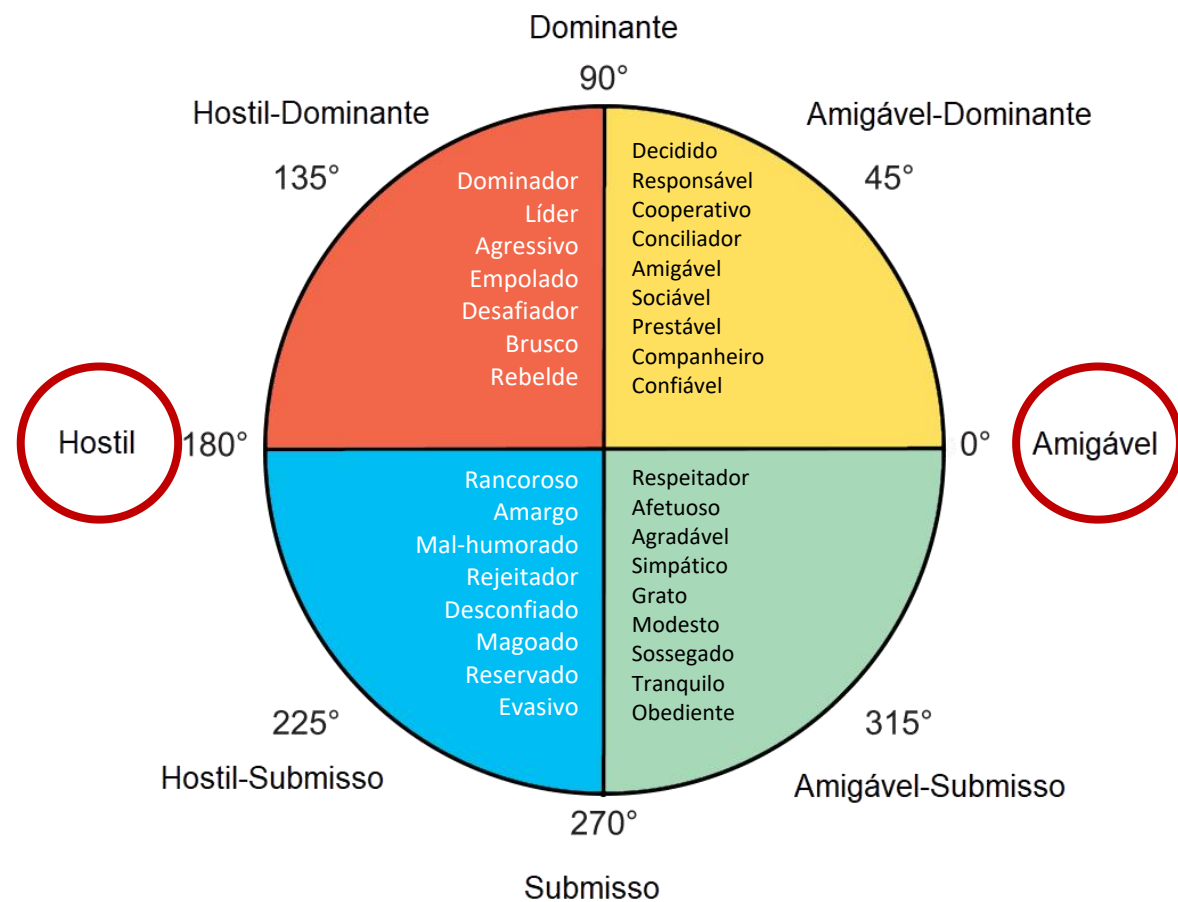
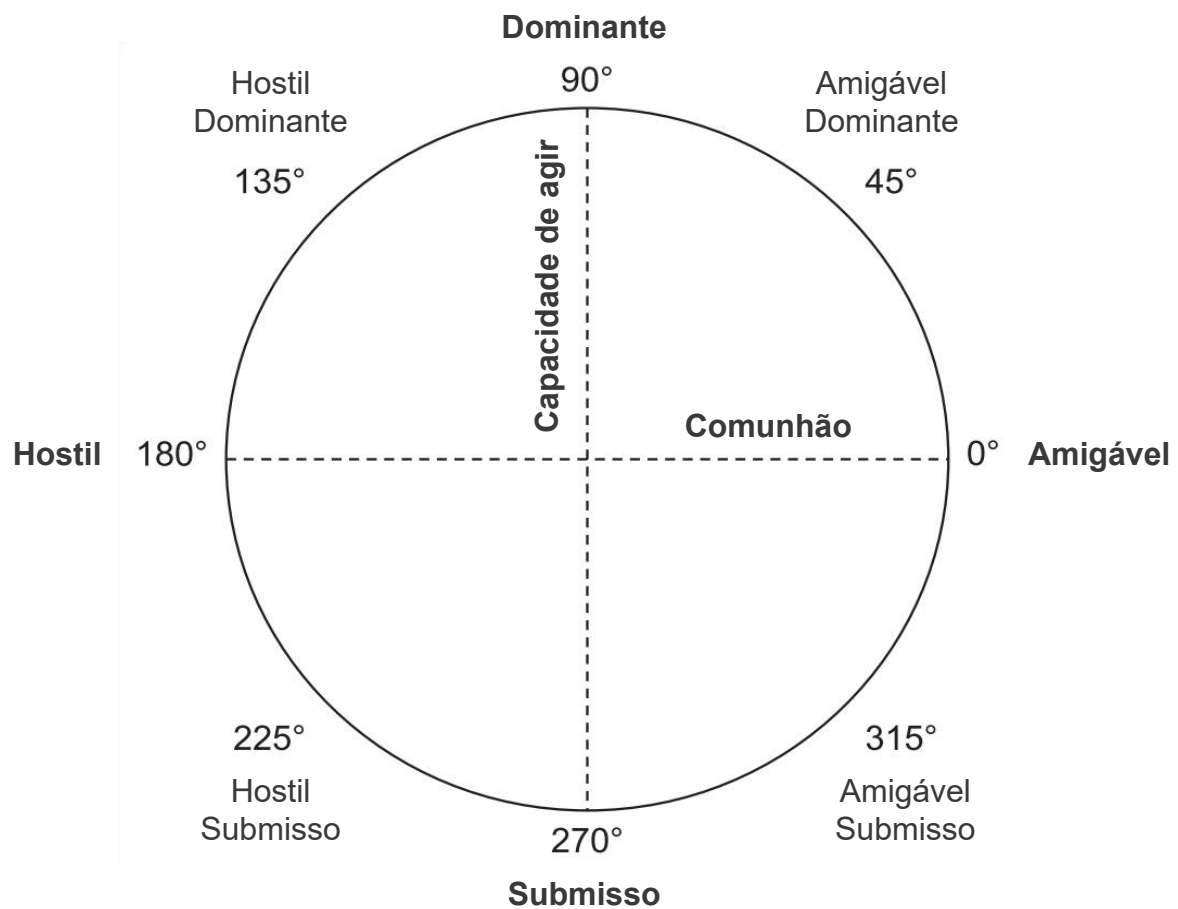


Figure 1 Circumplex Interpessoal Genérico. (dimensões, categorias e coordenadas polares)

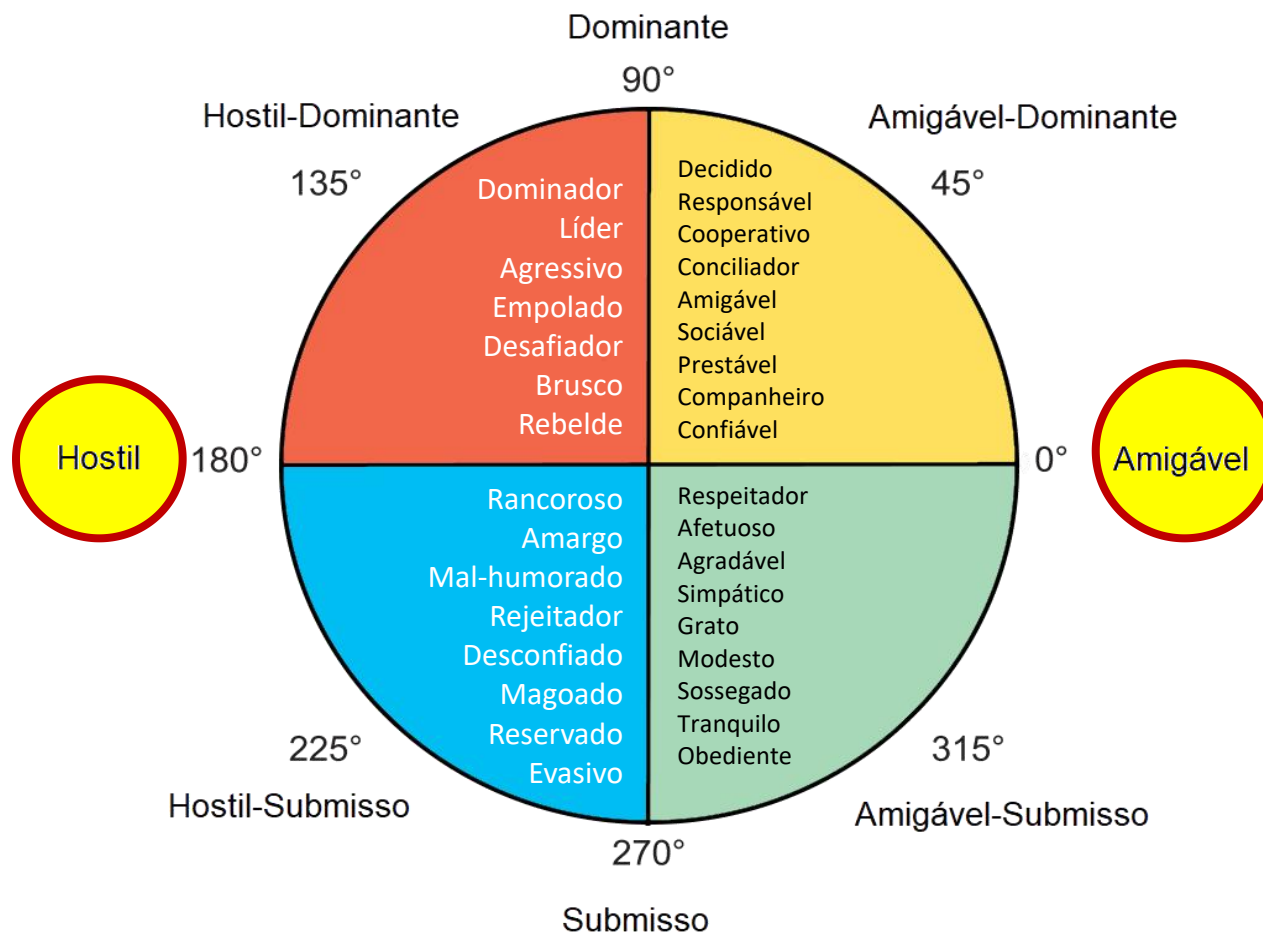
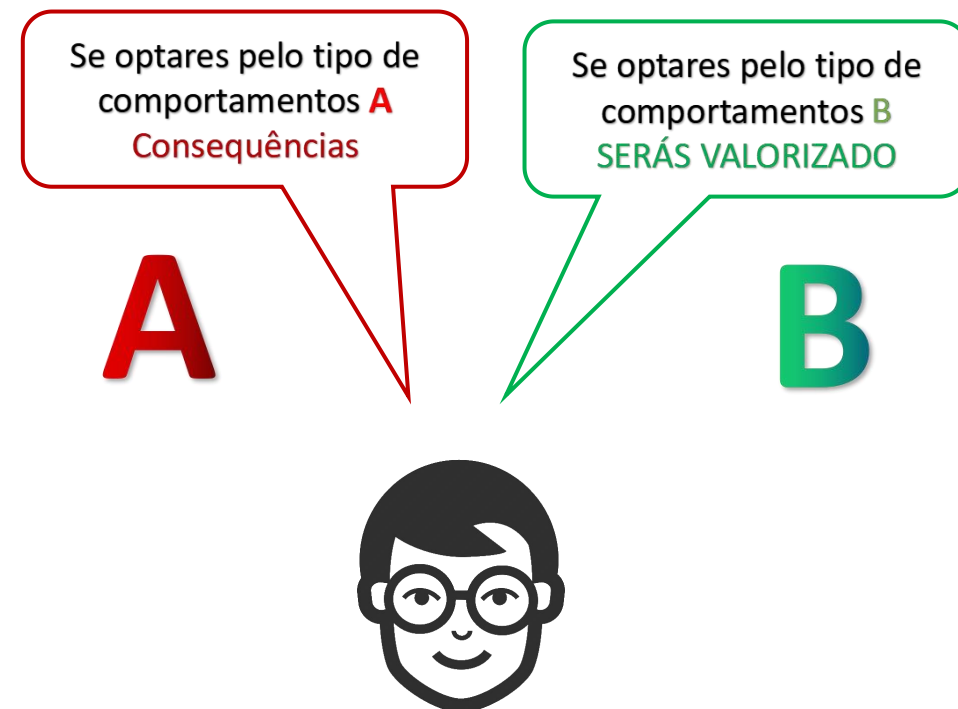


Figure 1 Circumplex Interpessoal Genérico. (dimensões, categorias e coordenadas polares)



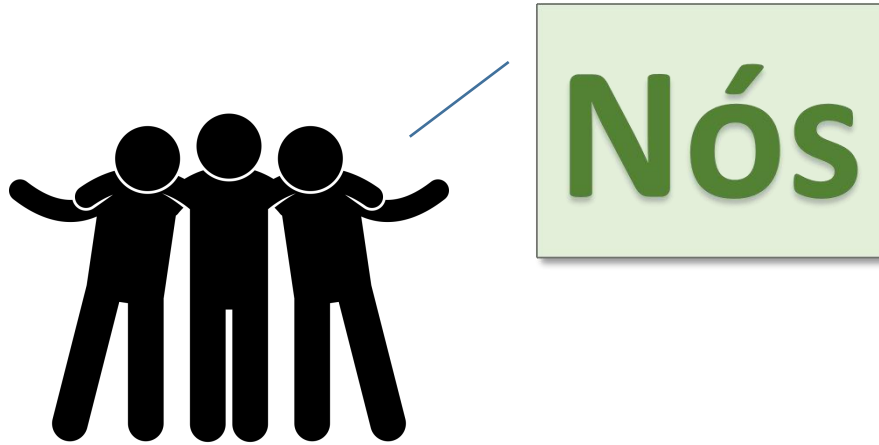
Competências Sociais



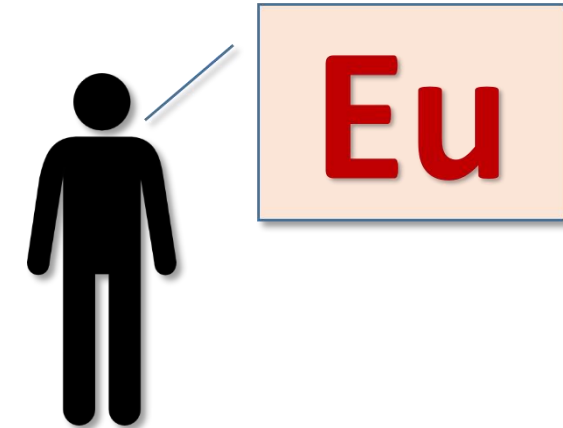
Como Treinar as Competências SEL na Escola?

Decisões sociais com atenção plena: este tipo de decisões dirige-se à “mente social” que reconhece as necessidades e desejos dos outros antes de decidir sobre as suas ações. A atenção social plena apenas se torna possível quando as pessoas são capazes de reconhecer que as suas escolhas afetam as opções e escolhas de outros, e demonstram a vontade em agir em conformidade (Imke L.J. Lemmers-Jansen e colaboradores).

“decisões sociais com atenção plena”
(mindfulness)

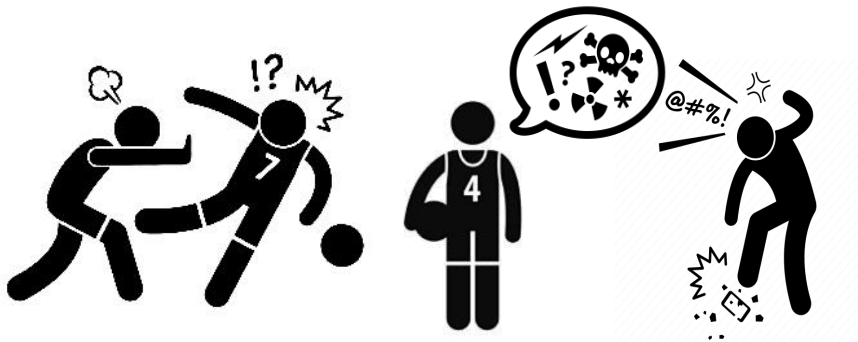


“decisões sociais sem atenção plena”
(unmindfulness):



Este tipo de decisões dirige-se à “mente social” que reconhece as necessidades e desejos dos outros antes de decidir sobre as suas ações. A atenção social plena apenas se torna possível quando as pessoas são capazes de reconhecer que as suas escolhas afetam as opções e escolhas dos outros, e demonstram a vontade em agir em conformidade.

Este tipo de decisões dirige-se à “mente racional” e apenas reconhece as decisões e ações estratégicas que permitem ter vantagem sobre os outros ou apenas olham para os seus benefícios e interesses pessoais.

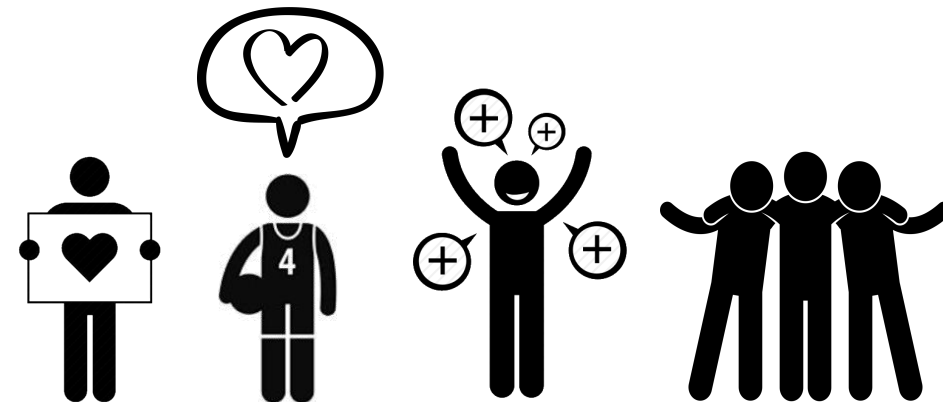


Hostil

Indisciplinado



Se os alunos mostram um perfil hostil o professor repreende!... e fica insatisfeito...



Amigável

Disciplinado



Se os alunos mostram um perfil amigável o professor elogia!... e fica satisfeito...

O que é a Disciplina ?

Amigável

Disciplina é a **obediência** ao conjunto de **regras** e **normas** que são estabelecidos por determinado grupo. Também se pode referir ao **cumprimento** de **responsabilidades** específicas de cada pessoa.

Do ponto de vista social, a disciplina ainda representa a **boa conduta** do indivíduo, ou seja, a característica da pessoa que **cumpre as ordens** existentes na sociedade.



Eu vou ter a
disciplina de
Estudo do
Movimento

O que é a indisciplina ?

Hostil

O oposto de disciplina é a **indisciplina**, quando há a **falta de ordem, regra, comportamento** ou de **respeito pelos regulamentos**.

Falta de respeito pelas regras, negação de normas ou mau comportamento que compromete a convivência social, insubordinação, transgressão das ordens ou regras estabelecidas.

Eu vou ter a
indisciplina
de Estudo do
Movimento



Empenho!...



Intensidade do Empenho

- Faz o que lhe mandam mas demoram uma eternidade.
- Frequentemente argumenta por argumentar.
- Faz frequentemente o contrário do que lhe é pedido.
- Prefere dizer "não consigo" a fazer qualquer esforço de realização.
- Queixa-se frequentemente das regras.
- Não faz os trabalhos de casa atempadamente.
- Obriga o professor a repetir sistematicamente as orientações.
- Apresenta frequentemente desculpas pouco plausíveis para não fazer o que deve.

Dominador
Líder
Agressivo
Empolado
Desafiador
Brusco
Rebelde

Rancoroso
Amargo
Mal-humorado
Rejeitador
Desconfiado
Magoado
Reservado
Evasivo

Alta

Baixa



Negativo

Positivo

Qualidade do Empenho



Qualidade do empenho **Positiva?**
Intensidade do empenho **Alta?**

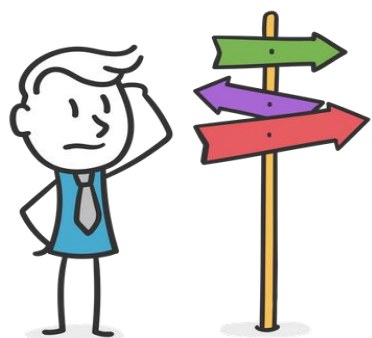


Decidido
Responsável
Cooperativo
Conciliador
Amigável
Sociável
Prestável
Companheiro
Confiável

Respeitador
Afetuoso
Agradável
Simpático
Grato
Modesto
Sossegado
Tranquilo
Obediente



A expressão **crise de valores** faz referência a um cenário em que alguns valores tradicionais perdem importância e não são mais reconhecidos pela maioria da sociedade.



VALORES

Qualidade de medíocre, mediania. Mediocre: que não se destaca na qualidade, no valor ou na originalidade = banal, vulgar

Mediocridade

Excepção, honra concedida a alguém. Qualquer qualidade que torna alguém distinto = especial, extraordinário.

Distinção

A antítese dos valores humanos mais importantes, podemos destacar os seguintes:

Desrespeito entre as pessoas
Antipatia
Egoísmo, indiferença
Indelicadeza, desonestidade
Mácriação, indecorosidade, rudeza.
Injustiça, arbitrariedade
Desonestidade, deslealdade
Altivez, arrogância, presunção
Irresponsabilidade, negligência

Dentre os valores humanos mais importantes, podemos destacar os seguintes:

Respeito entre as pessoas
Empatia
Solidariedade
Cordialidade
Educação
Justiça
Honestidade
Humildade
Responsabilidade.

Valores são o conjunto de características de uma determinada pessoa ou organização que determinam a forma como estas se comportam e interagem com outros indivíduos e com o meio ambiente.

Os **valores humanos** são os **princípios morais** que orientam a conduta das pessoas. Esses valores constituem um conjunto de **regras estabelecidas** para uma convivência saudável dentro de uma sociedade.

Os valores chamados de humanos são **princípios** baseados nos conceitos morais e éticos.



Bussola Moral?

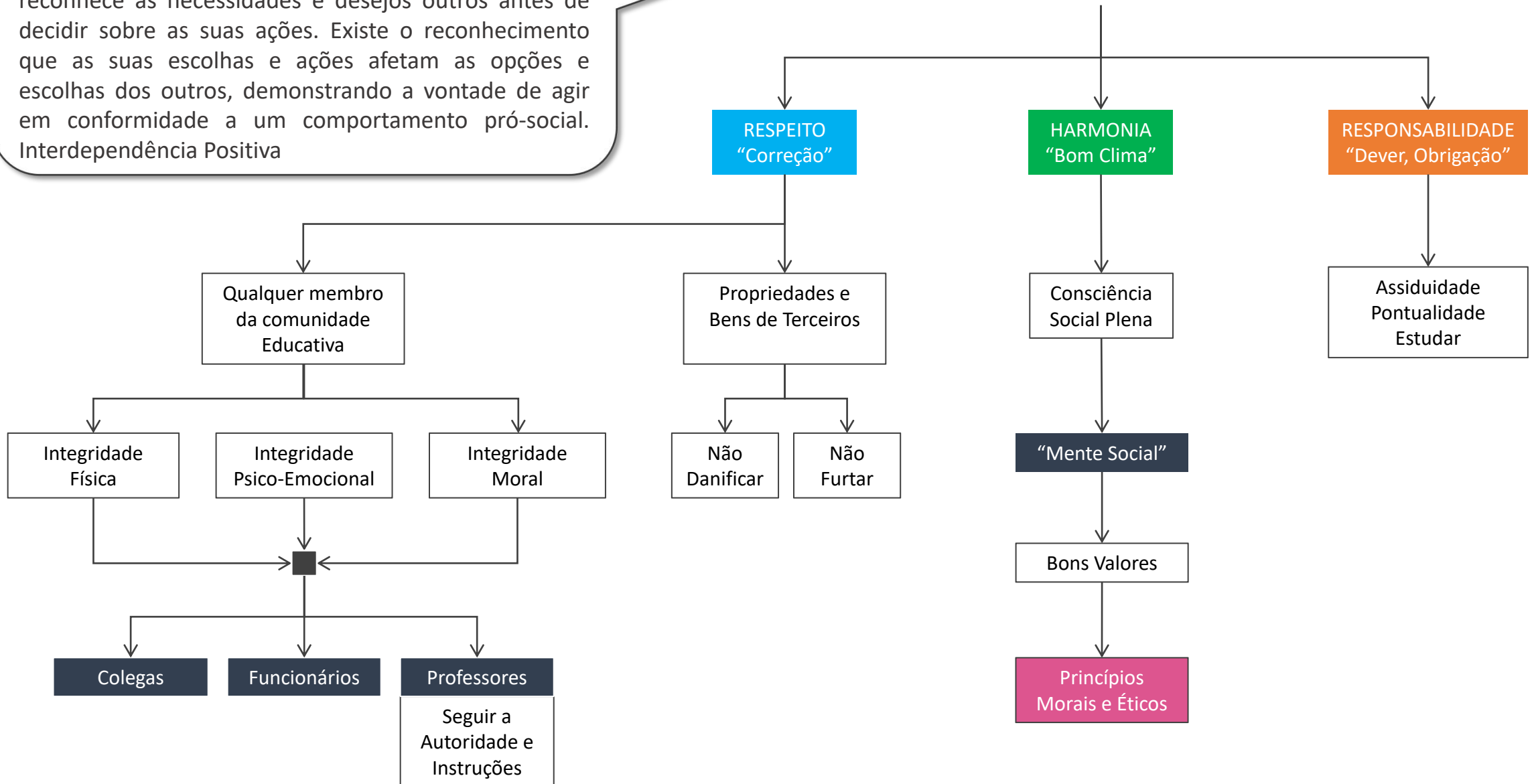
Decisões Sociais com atenção Plena:

Este tipo de decisões dirige-se à “*mente social*” que reconhece as necessidades e desejos outros antes de decidir sobre as suas ações. Existe o reconhecimento que as suas escolhas e ações afetam as opções e escolhas dos outros, demonstrando a vontade de agir em conformidade a um comportamento pró-social. Interdependência Positiva

Estatuto do Aluno e Ética Escolar

Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro

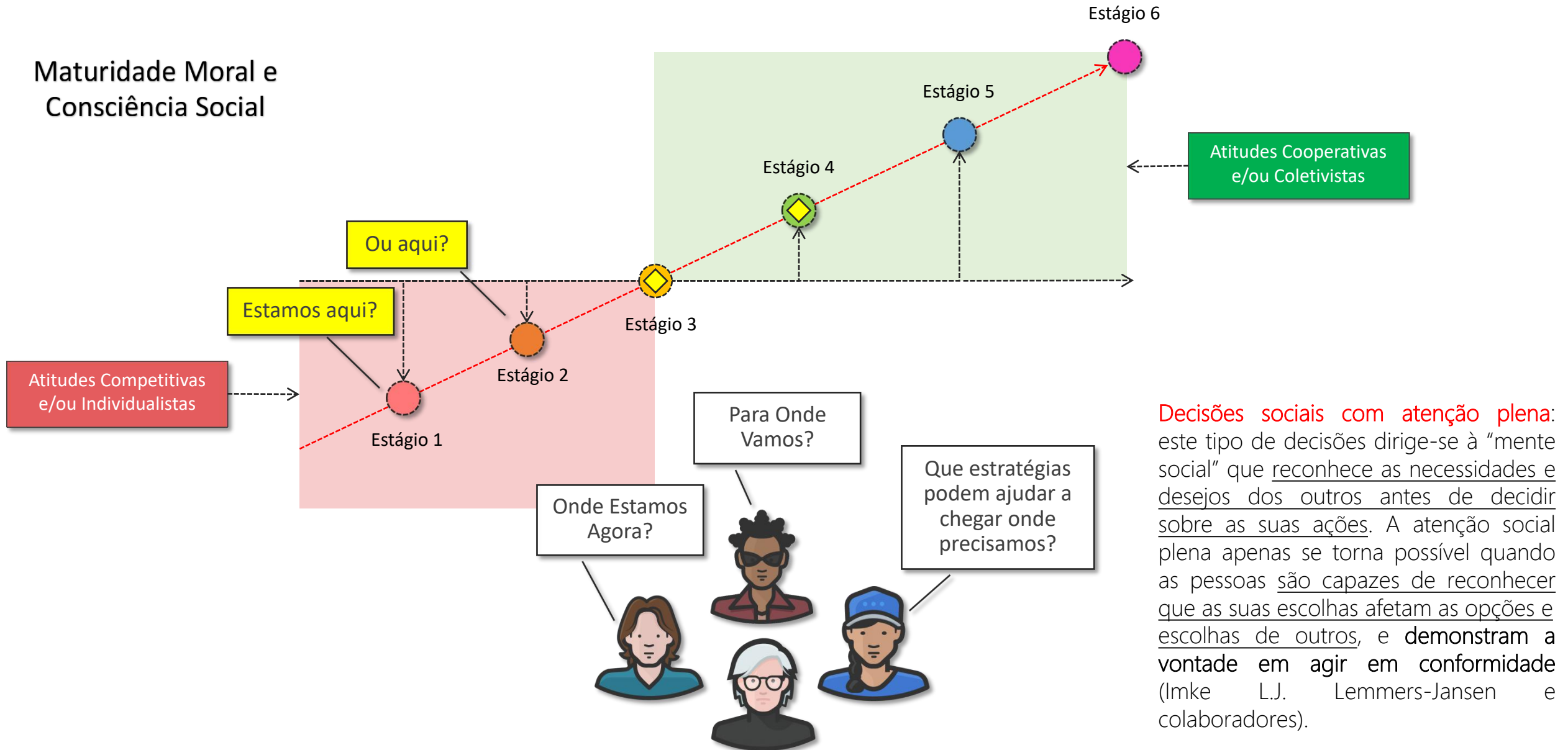
Secção II - Artigo 10º “Deveres do Aluno”



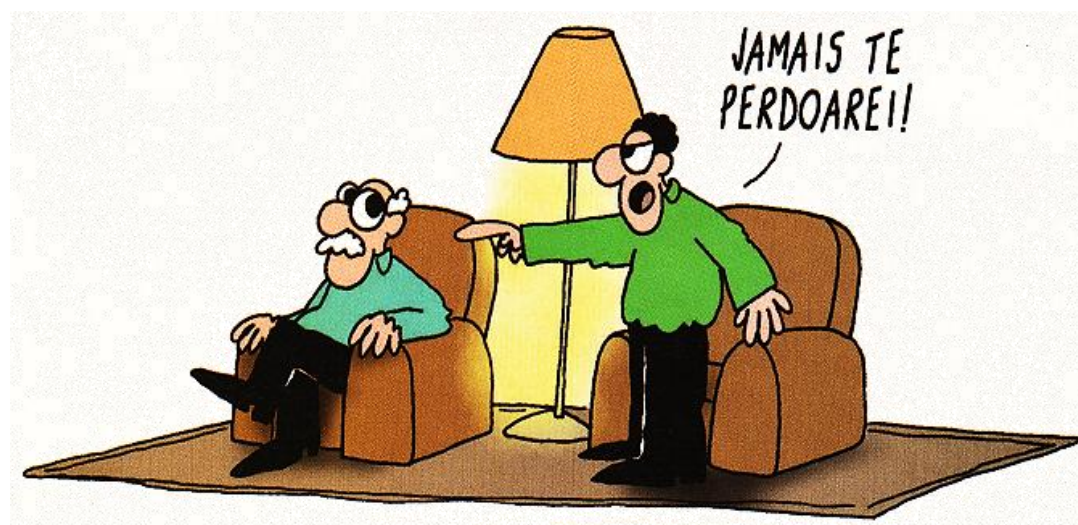
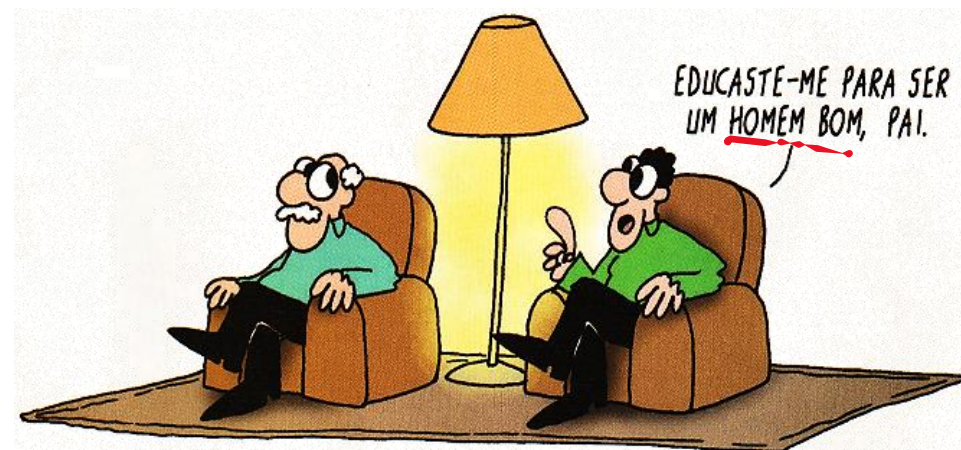
Deveres do aluno	Desejável	Indesejável
Pontualidade	Até 5 minutos depois do toque	Ultrapassa os 5 minutos de tolerância (mesmo por 1 segundo)
Respeitar autoridade e instruções dos professores	Cumprir as orientações do professor, aceitar o feedback e alterar comportamento	Resiste, contraria ou confronta as orientações do professor
Harmonia e boa convivência na sala de aula	Respeitoso, afetuoso agradável, simpático, tranquilo, obediente. Contribui para um bom clima de aula.	Desafiador, Brusco, rebelde, dominador, mal-humorado, desconfiado, evasivo, argumenta por argumentar e não assume falhas; Contribui para o mau clima da aula.
Integridade psicológica e moral	Respeita o Professor e reconhecer a sua competência e idoneidade	Põe em causa o professor na sua conduta, competência e idoneidade.
Utilização de telemóveis	Quando devidamente autorizado pelo professor, como recurso pedagógico	Quando utilizado sem autorização expressa do professor.
Amicabilidade vs Hostilidade	• Atitude proa-ativa e favorável ao bom funcionamento da aula, • Cooperante; • Saber estar; • Estar atento; • Escuta ativa; • Elogiar colegas; • Tom de voz suave; • Falar na sua vez; • Aceitar opiniões dos outros; • Incentivar, encorajar e elogiar os colegas; • Respeito pelas regras; • Partilhar as suas ideias; • Contribuir com ideias construtivas; • Gerir tempo com eficácia;	• Postura incorreta e desleixada na cadeira; • Manobras de distração intencionais; • Observações e afirmações descontextuadas para ridicularizar; • Fazer piadas sobre as matérias utilizando exemplos caricatos; • Assoar o nariz fazendo ruído prolongado para destabilizar o ambiente de concentração; • Levantar-se sem autorização. • Conversar com colegas sobre assuntos não relacionados com a aula (distração). • Falar com colegas quando o professor expõe matéria (ruído) • Fazer ruídos (cadeira, dedos, pés, outros) que perturbam o ambiente da aula de forma intencional para criar distração. • Assumir comportamentos, posturas ou atitudes que em nada têm a ver com o esperado em sala de aula. • Banalizar e desvalorizar as chamadas de atenção do professor. • Todos os comportamentos não referidos mas que sejam utilizados com intenção de prejudicar o ambiente de aula.

Atitude de respeito pelas pessoas e pelas regras.

Maturidade Moral e Consciência Social



Dilemas Morais na Aula



Existe uma **atitude competitiva**, quando o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em **detrimento** de **B**, e quando **B** faz em benefício próprio mas em **detrimento** de **A** (**A-B**)



Existe uma **atitude cooperativa** quando o que **A** faz é, simultaneamente, **benéfico** para **A** e **B**, e o que **B** faz é, simultaneamente **benéfico** para ambos. Cooperação é um processo onde os **objetivos são comuns** e as **ações são benéficas para todos** (**A+B**)

Hostil

Amigável

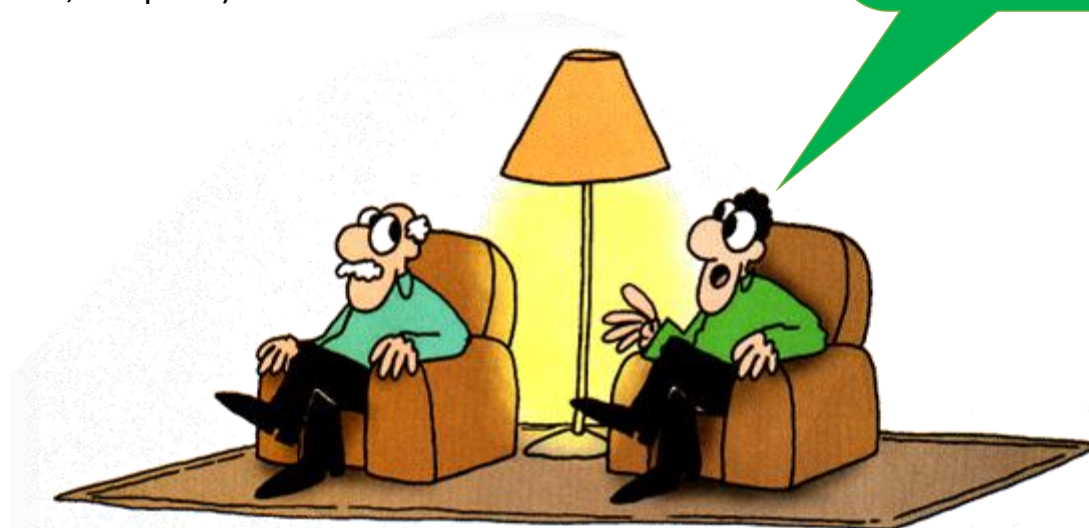
ANTÓNIMOS

Competição

- Inimigo (adversário)
- Egoísta (individualista)
- Maldoso (Desinformação: invadir, roubar, fingir, obstruir, bloquear)

Cooperação

- Amigo
- Solidário
- Bondoso



No desporto, o objetivo (*ao contrário do diálogo moral de Haan*) não é equalizar as relações.

Isso pode ser visto como um comportamento egoísta, egocêntrico ou de interesse próprio e, como tal, é a *antítese da ação moralmente madura* quando analisada à luz dos níveis morais de Haan.

... os níveis de raciocínio moral sobre os dilemas do desporto seriam significativamente mais baixos do que os níveis de raciocínio sobre os dilemas da vida. Se a estrutura do desporto competitivo, aceite na nossa cultura, encoraja a procura do interesse próprio ao mesmo tempo que desencoraja o diálogo moral, então os dilemas do desporto podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas.

DESPORTO



COMPETIÇÃO

- Garantir a vitória (busca do interesse próprio)
- Assumir Vantagem (Superioridade).
- Dominar (Poder, Sobreposição)
- Intimidar o oponente (Diminuir)
- Interesse Próprio (< raciocínio moral)

EDUCAÇÃO FÍSICA



COOPERAÇÃO:

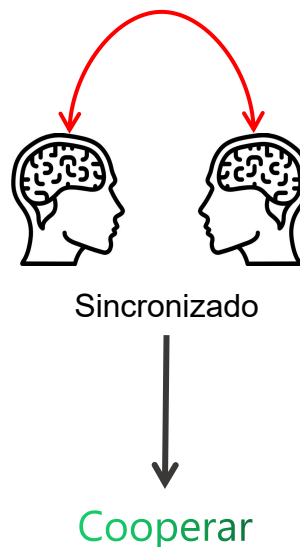
- Considera os desejos, necessidades e objetivos dos outros
- Equidade (Lisura, Justiça).
- Negociação (Respeito)
- Sinergias (Solidariedade)
- Interesse Comum (> raciocínio moral)



De acordo com Haan (1983), o *diálogo moral adequado* é caracterizado pela consideração imparcial dos desejos, necessidades e objetivos dos outros.

Os estudos EEG mostram o aparecimento de ***Sincronização Intercerebral*** nos cérebros dos participantes durante a cooperação, *mas não durante a competição* ou tarefa individuais simultâneas mas independentes.

Ana Lucia Valencia e colaboradores afirmam que a verdadeira sincronização está associada à cooperação.



Michela Balconi e Maria E. Vanutelli referem no seu artigo que a **cooperação** e a **competição** são dois exemplos **opostos** a nível da *dinâmica interpessoal* e os quais **assumem diferentes padrões cognitivos, neuronais e comportamentais**.

Dilemas Morais

Os dilemas do desporto podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas, mas desapropriadas relativamente aos desafios da vida. Quando alguém é percebido como inimigo, são utilizados circuitos diferentes. Também, quando se trata alguém como competidor / concorrente, a capacidade para a empatia cai significativamente.



Inter-Brain Synchrony in Prefrontal Cortex and Temporoparietal regions

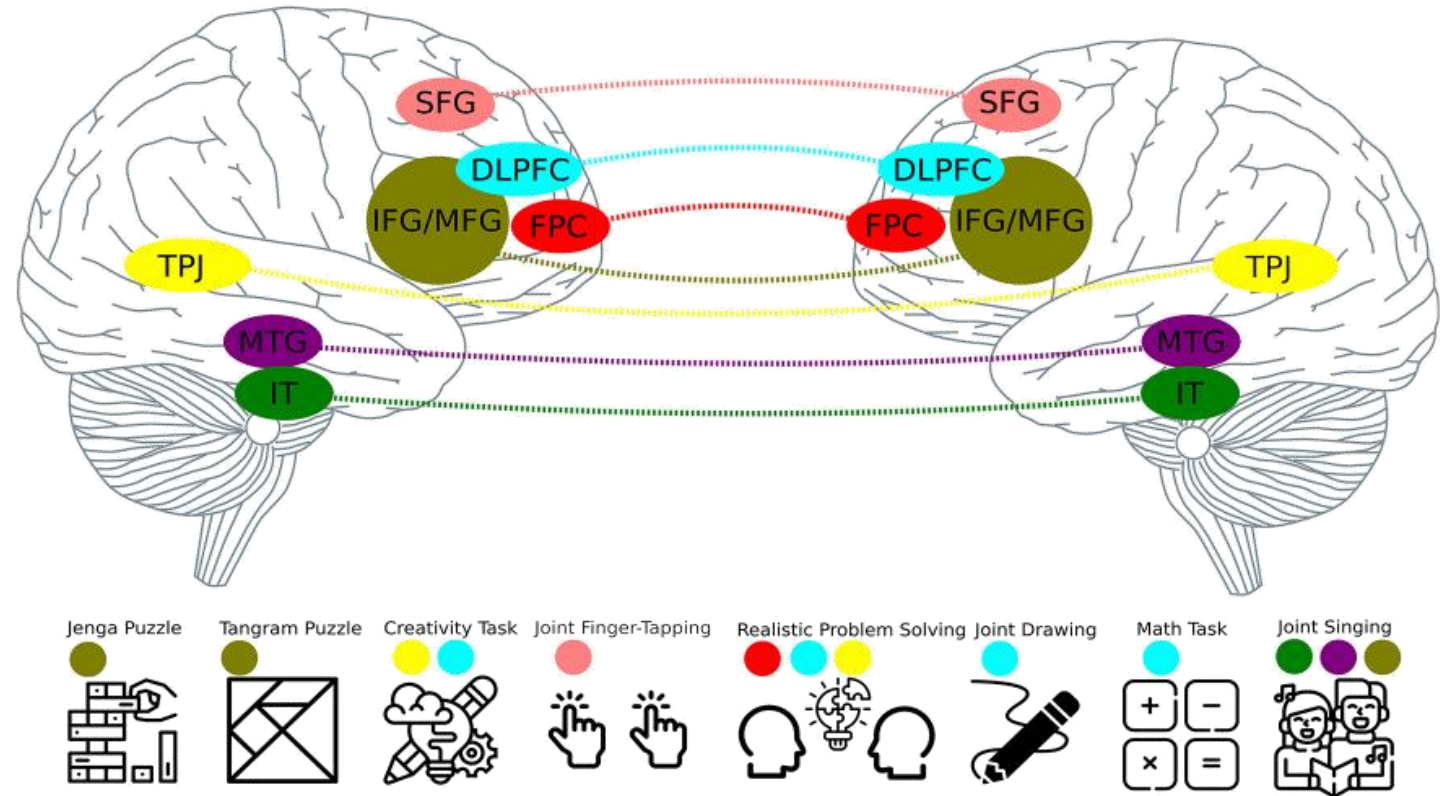


Figure 2. Interbrain synchrony in different parts of the prefrontal and temporoparietal cortex in various tasks used to study cooperation.

No desporto, o objetivo (*ao contrário do diálogo moral de Haan*) não é equalizar as relações.

Isso pode ser visto como um comportamento egoísta, egocêntrico ou de interesse próprio e, como tal, é a antítese da ação moralmente madura quando analisada à luz dos níveis morais de Haan.

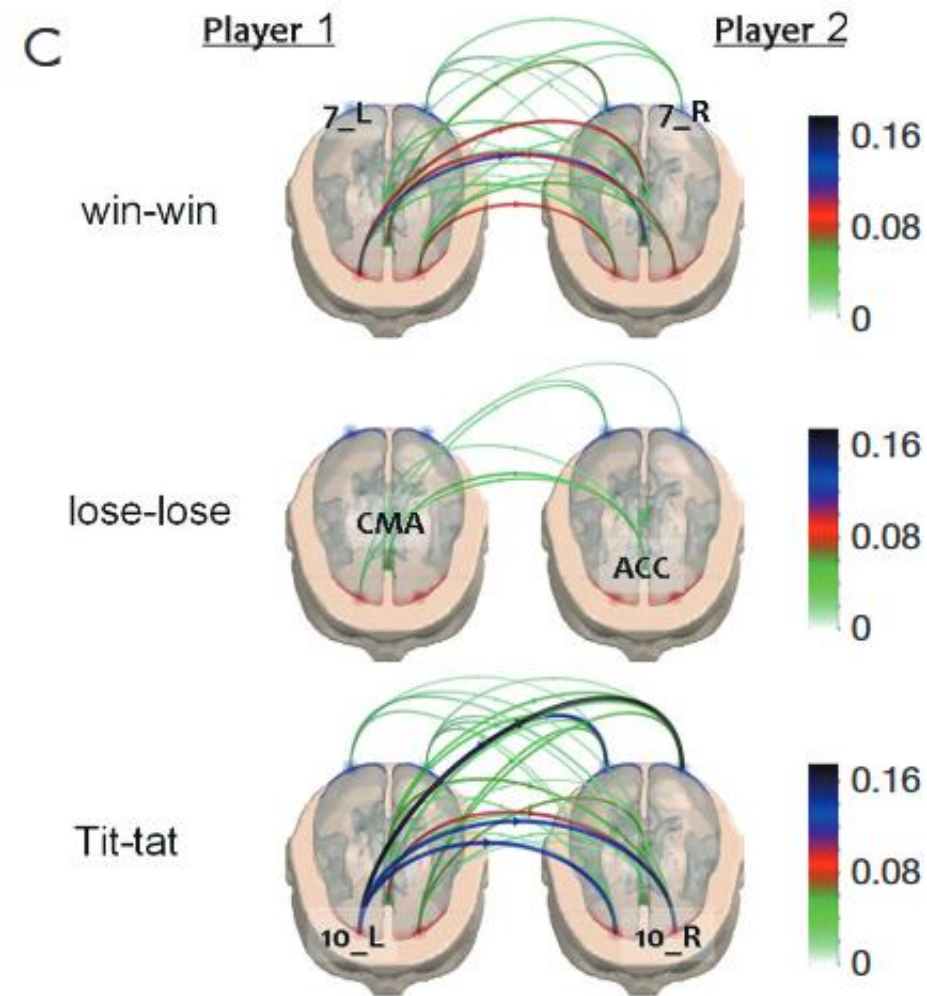
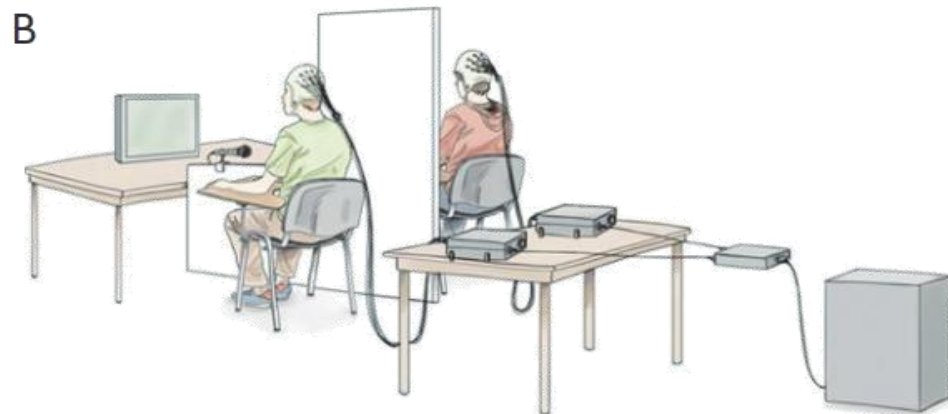
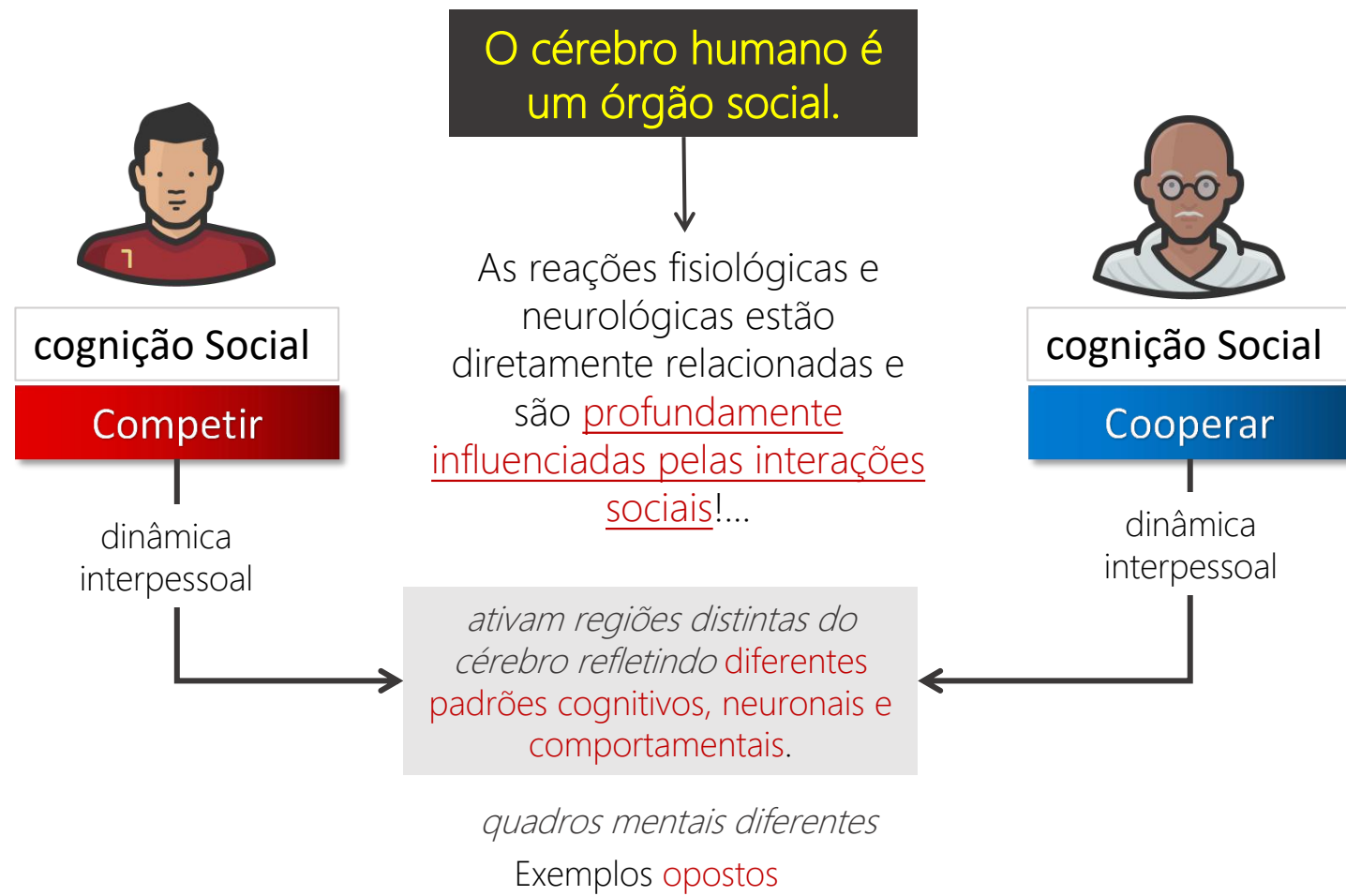


Figure 3 Procedures of three economic tasks involving game theory.

Concurrent mapping of brain activation from multiple subjects during social interaction by hyperscanning: a mini-review

Meng-Yun Wang¹, Ping Luan², Juan Zhang¹, Yu-Tao Xiang¹, Haijing Niu⁴, Zhen Yuan¹

Dilemas Morais

Os dilemas do desporto podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas, mas desapropriadas relativamente aos desafios da vida. Quando alguém é percebido como inimigo, são utilizados circuitos diferentes. Também, quando se trata alguém como competidor / concorrente, a capacidade para a empatia cai significativamente.



Inter-Brain Synchrony in Prefrontal Cortex and Temporoparietal regions

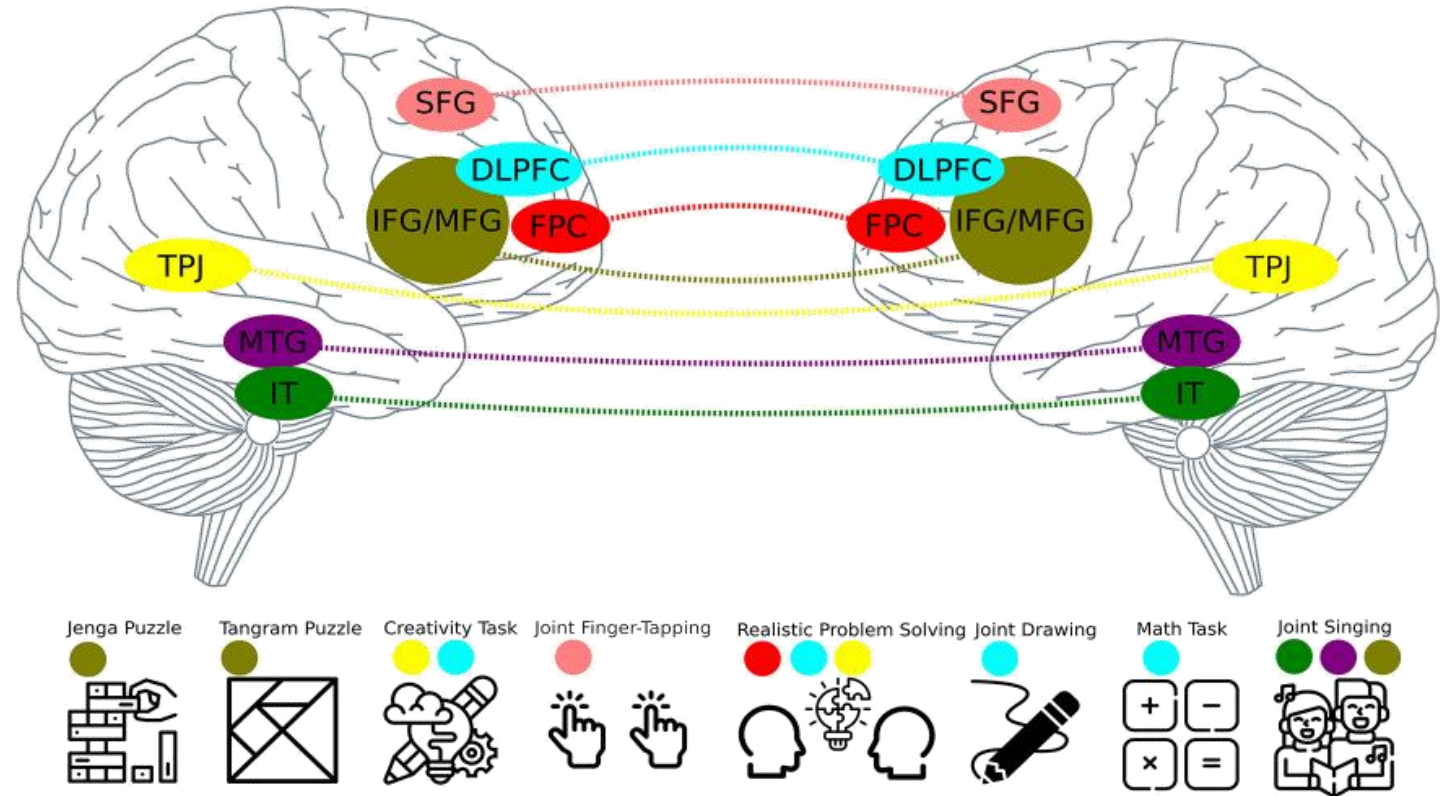


Figure 2. Interbrain synchrony in different parts of the prefrontal and temporoparietal cortex in various tasks used to study cooperation.

No desporto, o objetivo (*ao contrário do diálogo moral de Haan*) não é equalizar as relações.

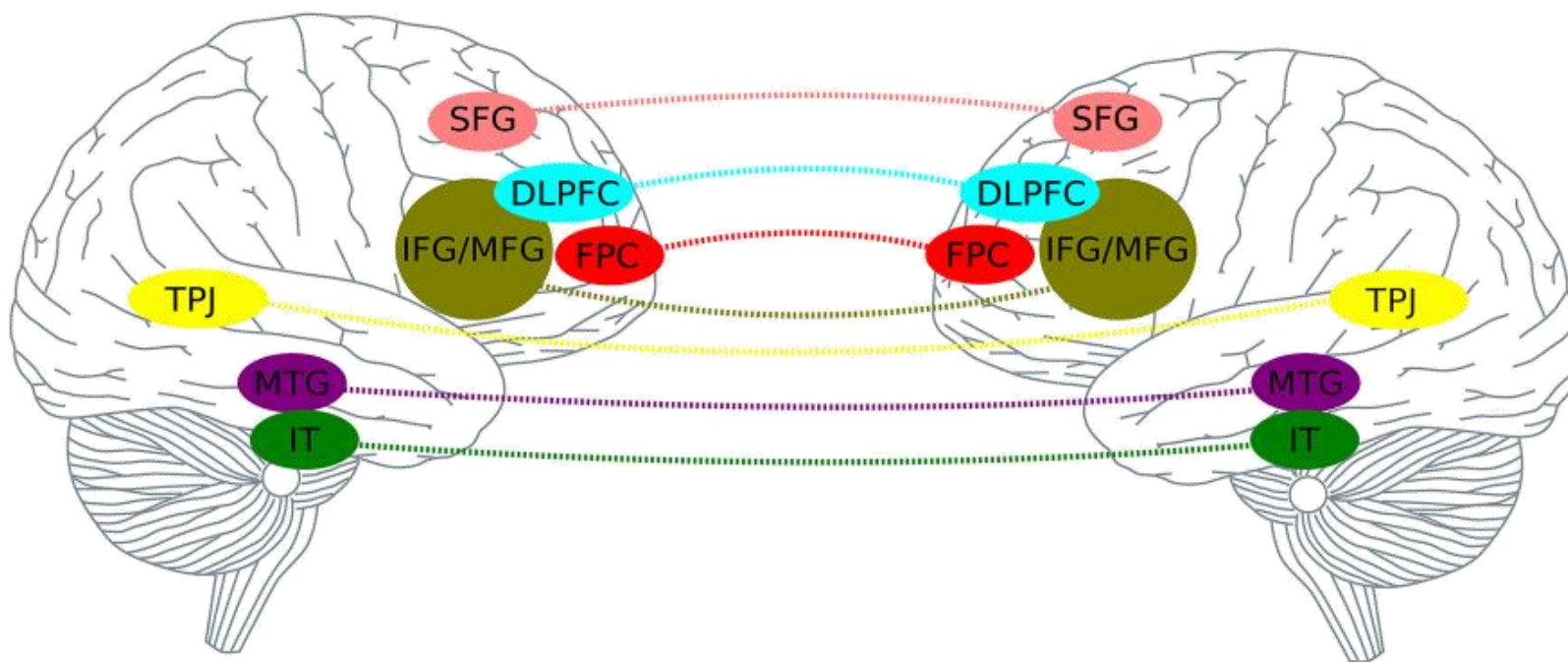
Isso pode ser visto como um comportamento egoísta, egocêntrico ou de interesse próprio e, como tal, é a antítese da ação moralmente madura quando analisada à luz dos níveis morais de Haan.

Competir

Tarefas
Independentes
dentro da mesma
equipa

Quando alguém é percebido como inimigo, são utilizados circuitos diferentes. Também, quando se trata alguém como competidor / concorrente, a capacidade para **a empatia cai significativamente**.

Inter-Brain Synchrony in Prefrontal Cortex and Temporoparietal regions



Cooperar

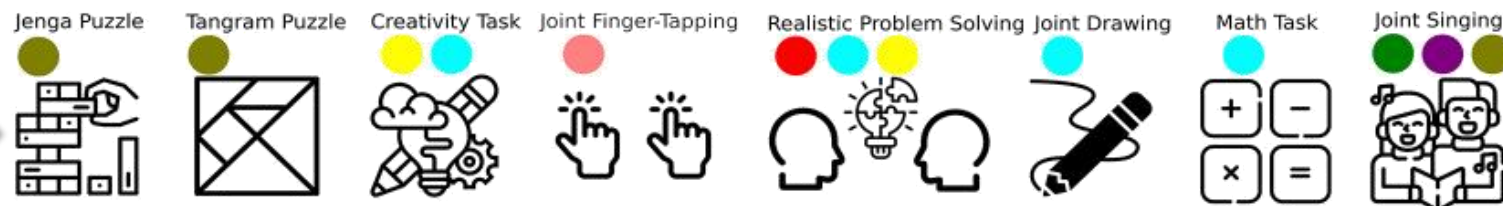


Figure 2. Interbrain synchrony in different parts of the prefrontal and temporoparietal cortex in various tasks used to study cooperation.

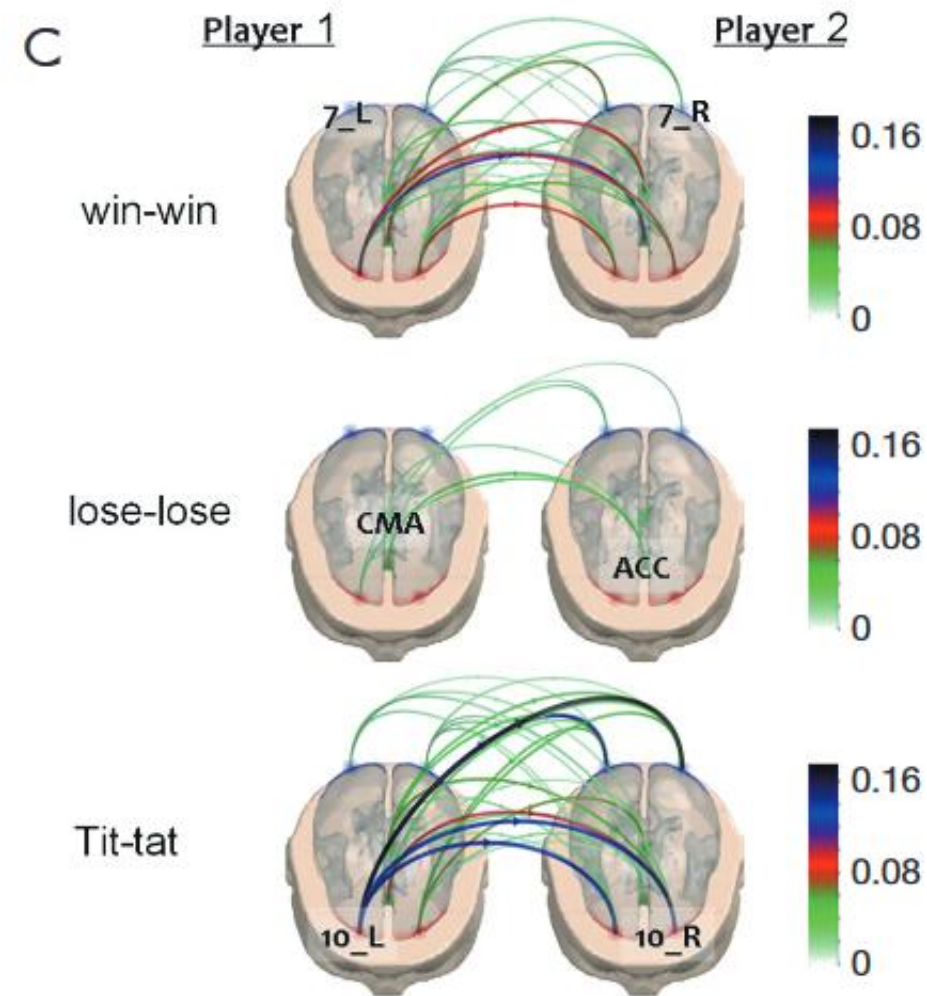
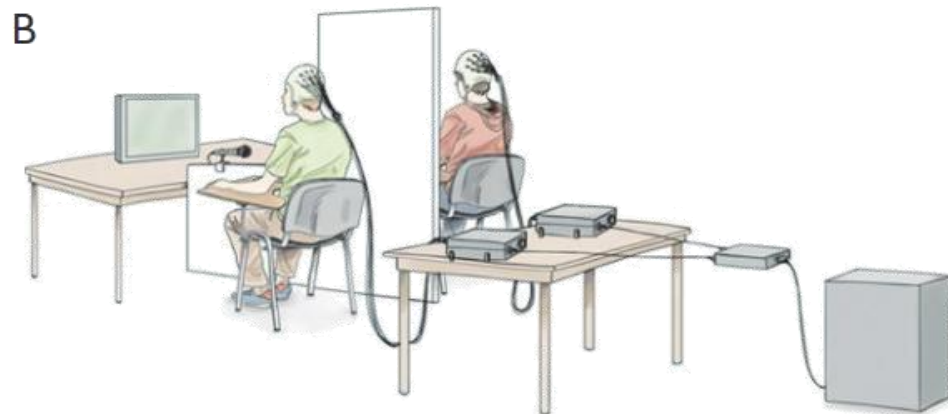
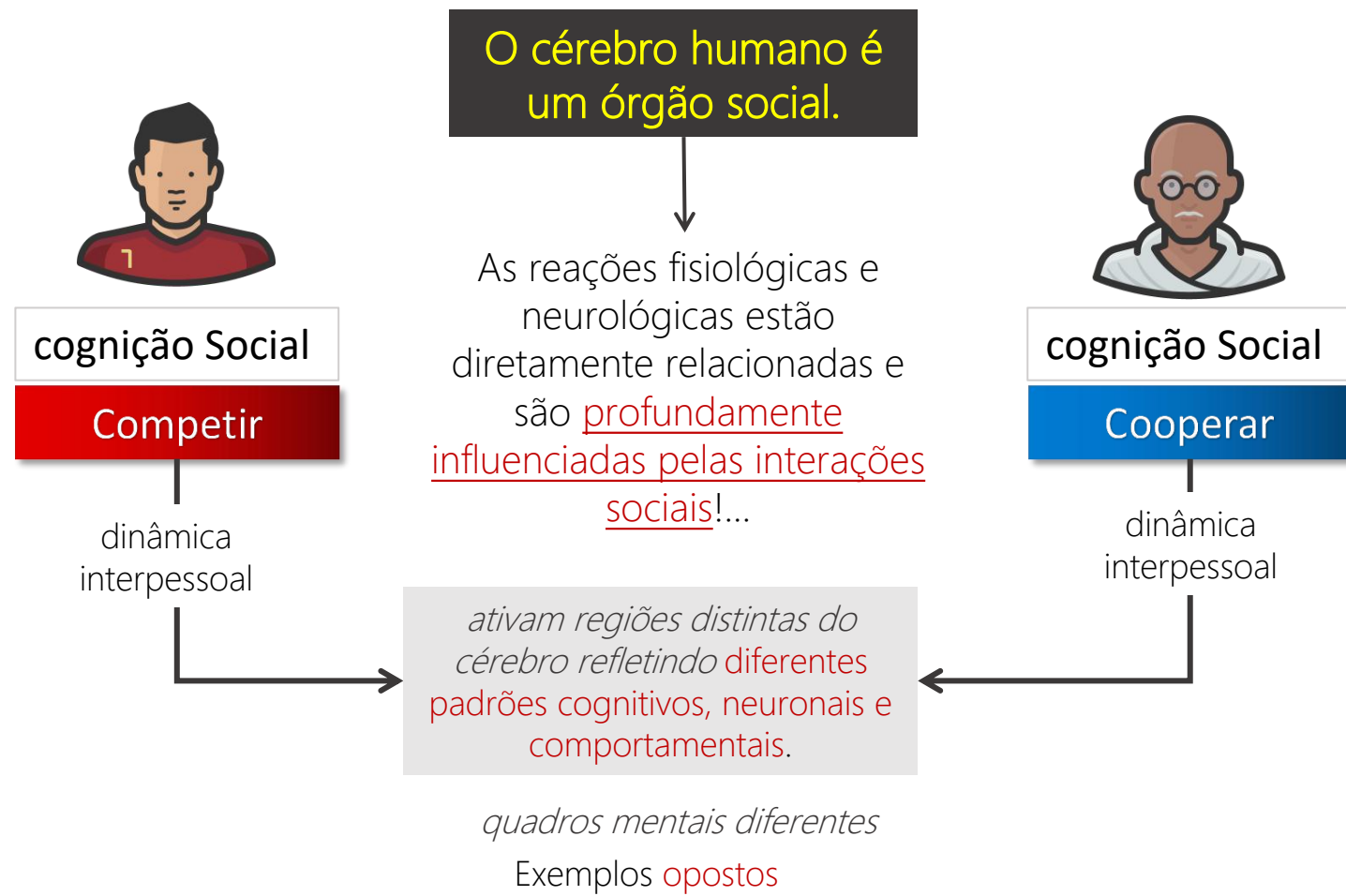
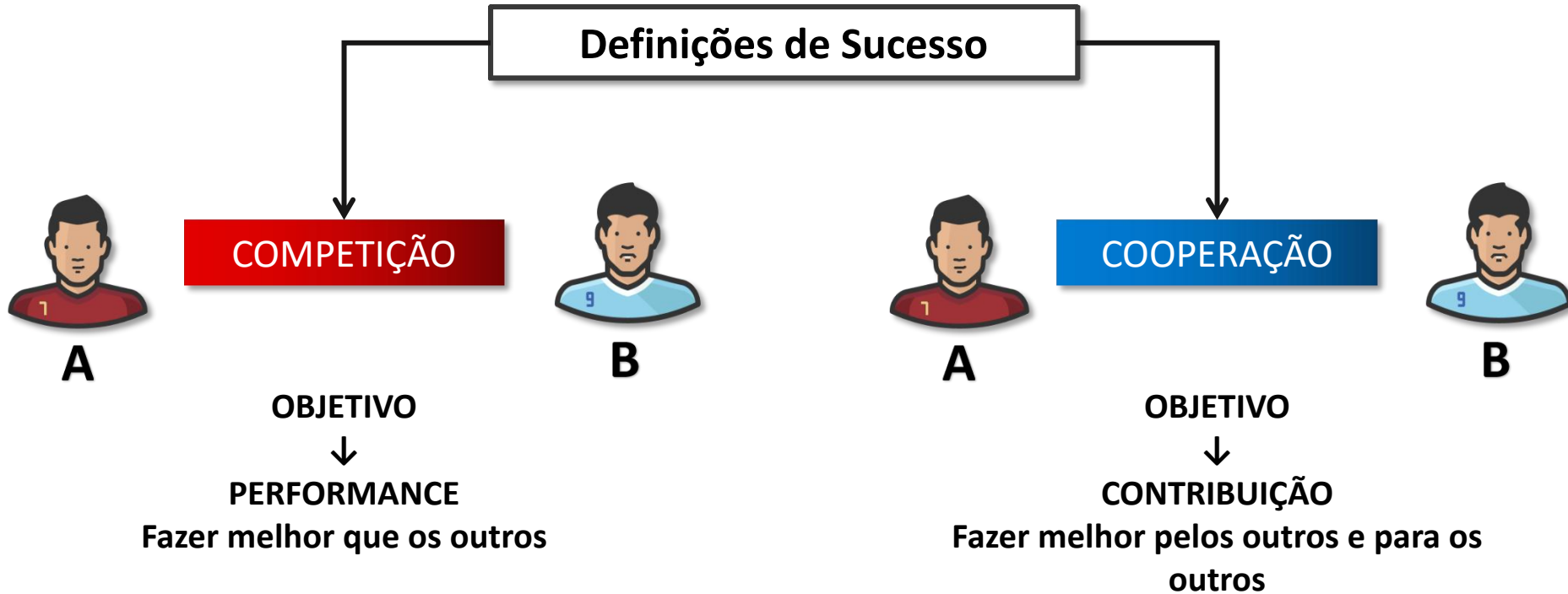


Figure 3 Procedures of three economic tasks involving game theory.

Concurrent mapping of brain activation from multiple subjects during social interaction by hyperscanning: a mini-review

Meng-Yun Wang¹, Ping Luan², Juan Zhang¹, Yu-Tao Xiang¹, Haijing Niu⁴, Zhen Yuan¹

Valores



Ganhar

Existe uma **atitude competitiva**, quando o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em **detrimento** de **B**, e o que **B** faz é em benefício próprio mas em **detrimento** de **A**

Manter-se em Jogo

Existe uma **atitude cooperativa** quando o que **A** faz é, simultaneamente, **benéfico** para **A** e **B**, e o que **B** faz é, simultaneamente **benéfico** para ambos. Cooperação é um processo onde os **objetivos são comuns** e as **ações são benéficas para todos (A+B)**

RELAÇÃO

Independência

Interdependência



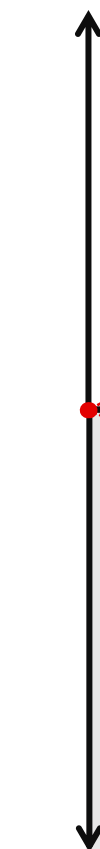
A



B

Não existe conflito

Positiva



Negativa

Cooperação

Vitória



A

Vitória



B

Objetivos
diretamente
correlacionados

Competição

Vitória



A

Derrota



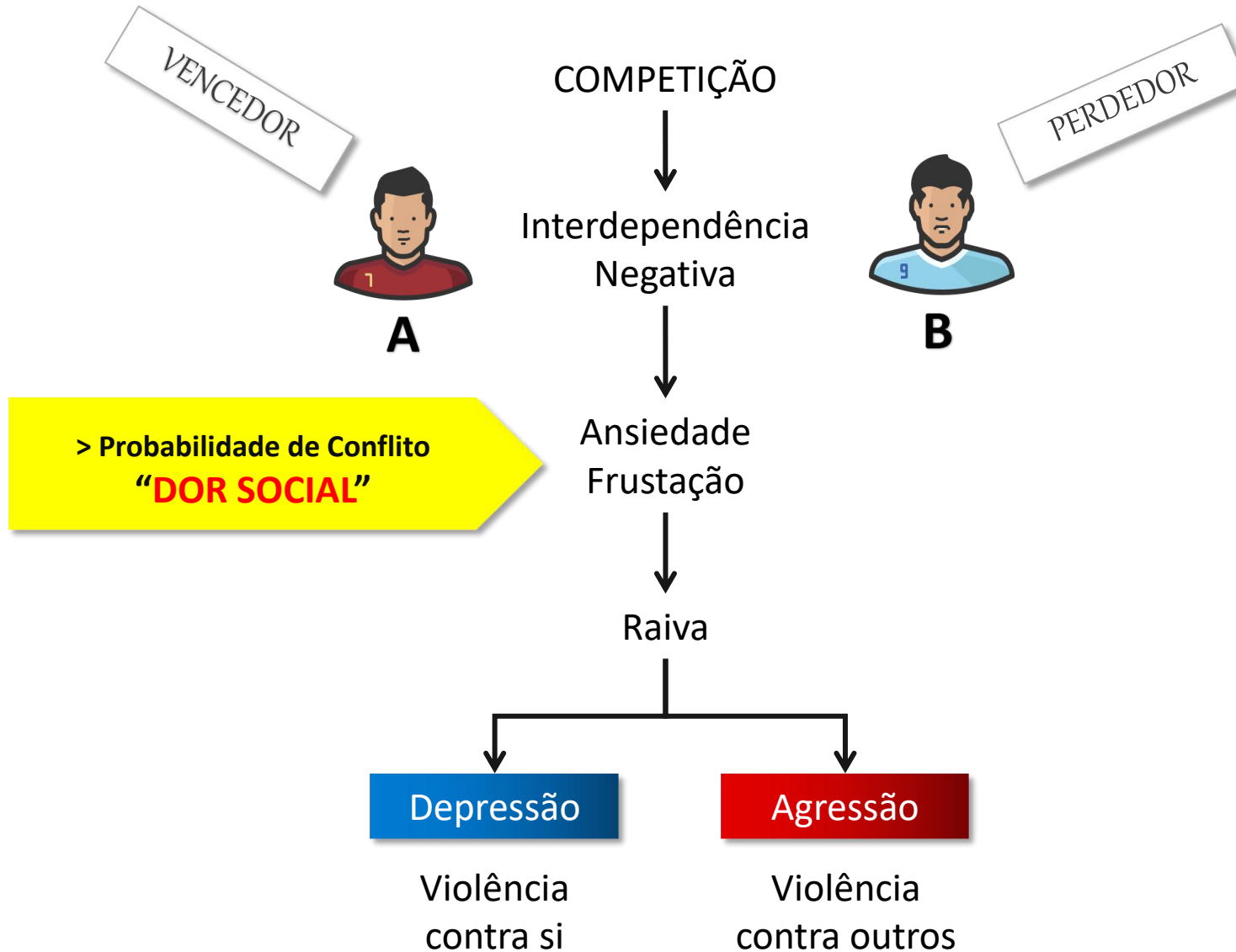
B

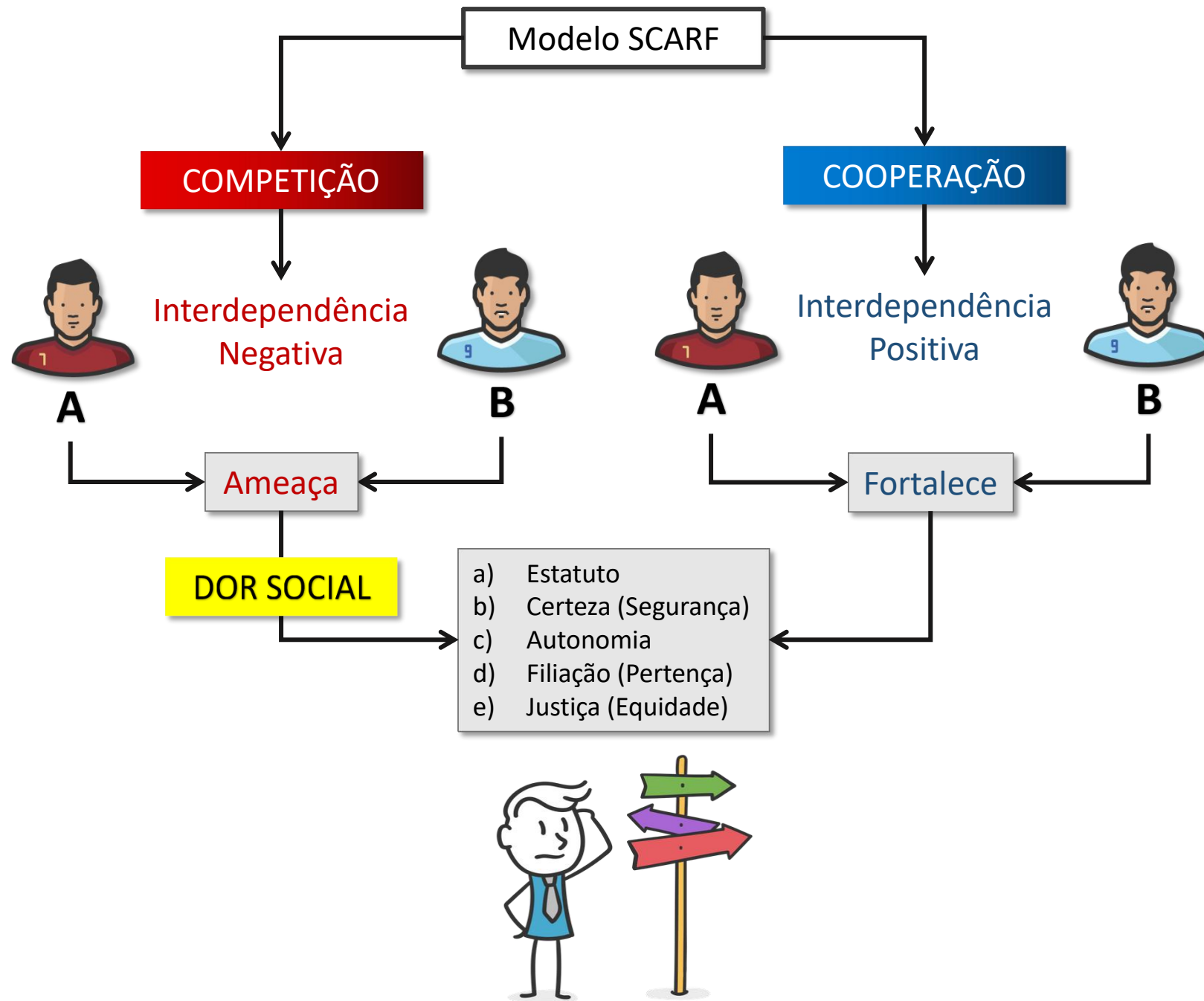
Objetivos
inversamente
correlacionados

Interdependência

> Probabilidade para o Conflito

Dilemas Morais





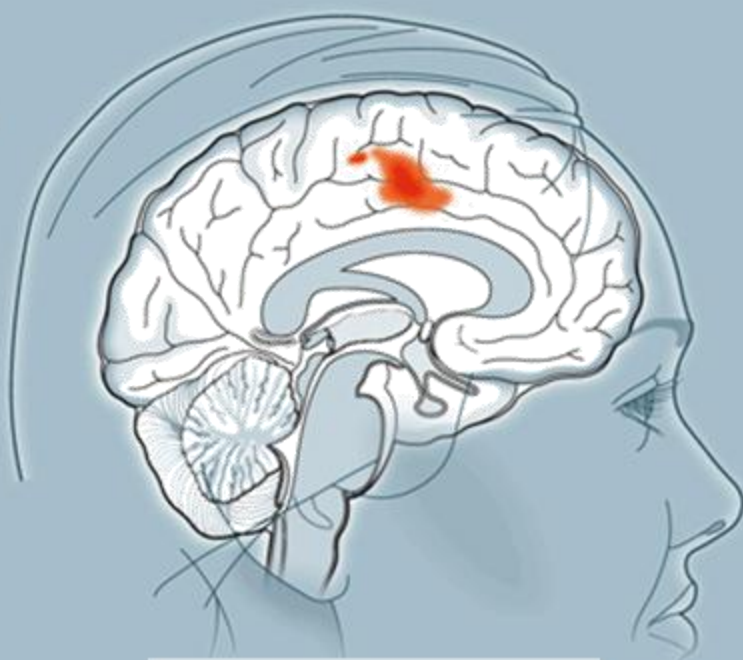
Dor Social e Física
produzem respostas
idênticas.

As áreas
associadas à
angústia /aflição,
quer seja causado
por uma **rejeição**
social ou **dor**
física.

Fonte: Eisenberger, Lieberman, and Williams,
Science, 2003 (social pain images); Lieberman
et al., "The Neural Correlates of Placebo
Effects: A Disruption Account"; Neuroimage,
May 2004 (physical pain images".

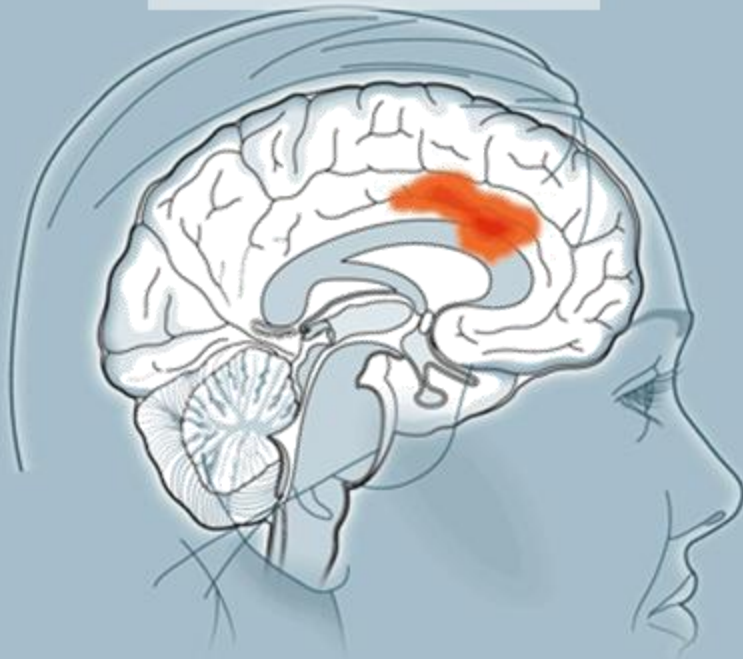
Ilustração: Samuel Valasco

**DOR
SOCIAL**

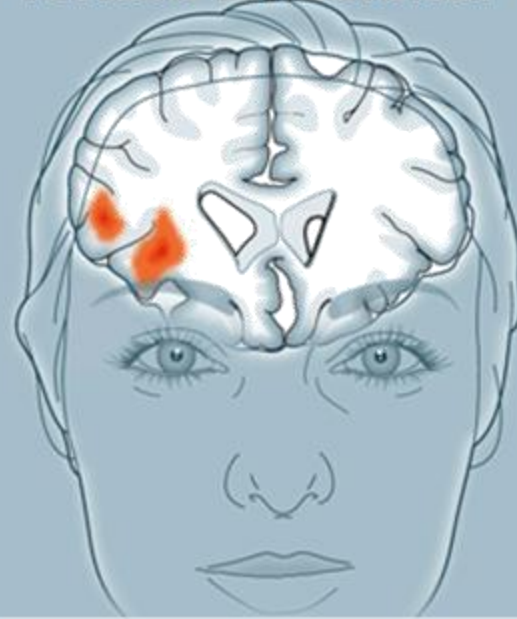


Grau de stresse

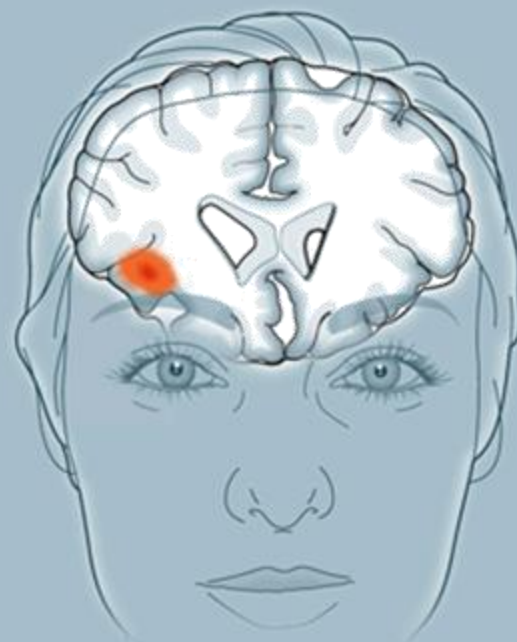
**DOR
FÍSICA**



Tensão Emocional



Regulação da Aflição



O cérebro humano é um órgão social.



cognição Social

Competir

dinâmica
interpessoal

As reações fisiológicas e neurológicas estão diretamente relacionadas e são profundamente influenciadas pelas interações sociais!...



cognição Social

Cooperar

dinâmica
interpessoal

ativam regiões distintas do cérebro refletindo diferentes padrões cognitivos, neuronais e comportamentais.

quadros mentais diferentes

Exemplos opostos

B

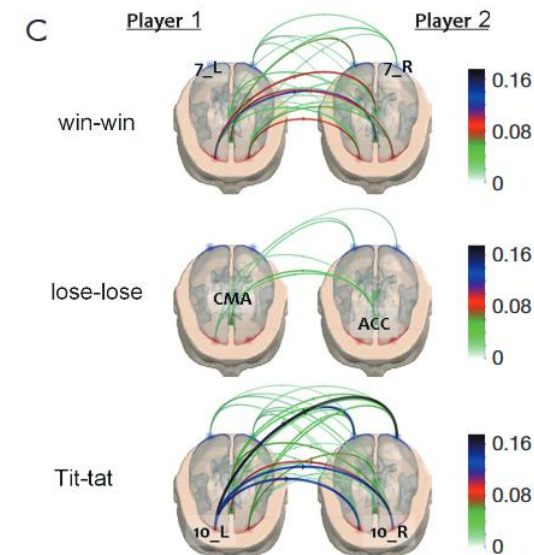
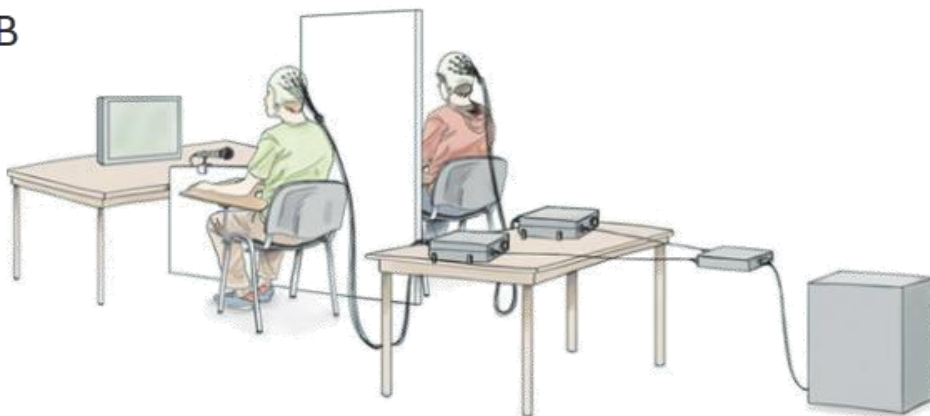


Figure 3 Procedures of three economic tasks involving game theory.

Concurrent mapping of brain activation from multiple subjects during social interaction by hyperscanning: a mini-review

Meng-Yun Wang¹, Ping Luan¹, Juan Zhang¹, Yu-Tao Xiang¹, Haijing Niu¹, Zhen Yuan¹

DESPORTO



COMPETIÇÃO

- Garantir a vitória (busca do interesse próprio)
- Assumir Vantagem (Superioridade).
- Dominar (Poder, Sobreposição)
- Intimidar o oponente (Diminuir)
- Interesse Próprio < raciocínio moral - desencoraja o diálogo moral.



COOPERAÇÃO:

Consideração imparcial dos desejos, necessidades e objetivos dos outros

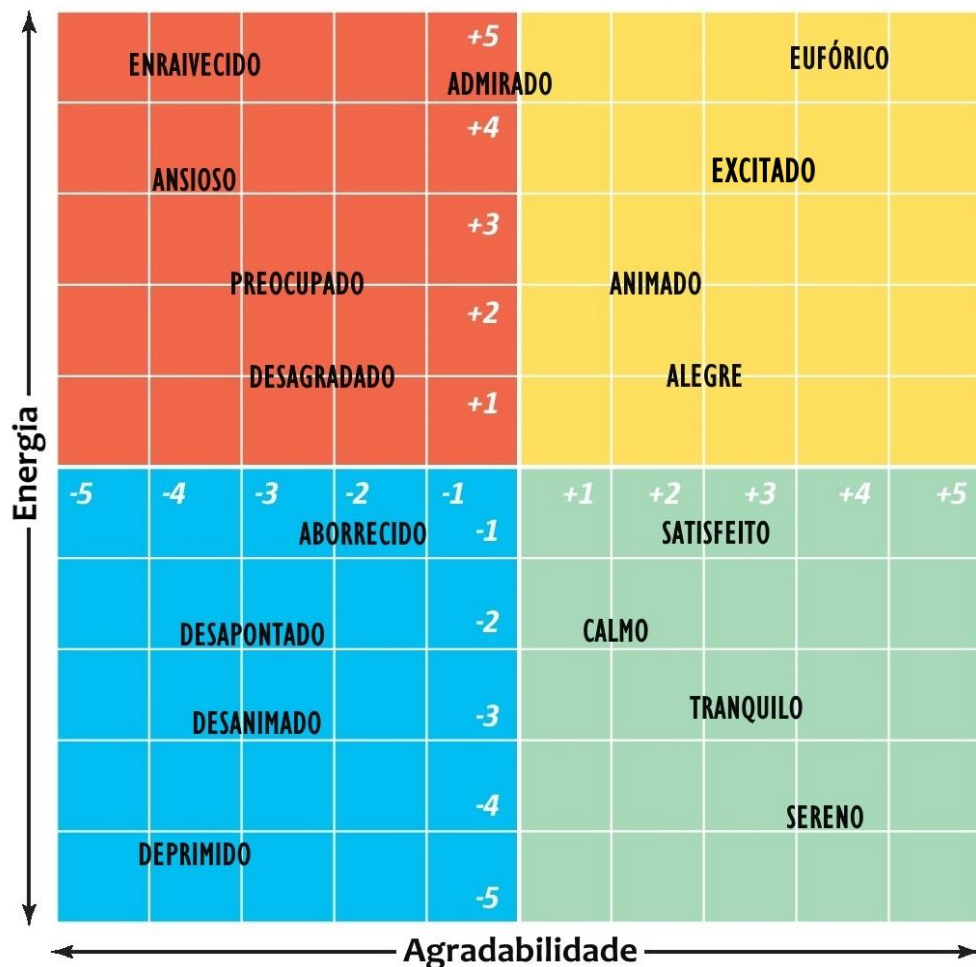
- Equidade (Lisura, Justiça).
- Negociação (Respeito)
- Sinergias (Solidariedade)
- Interesse Comum > raciocínio moral - encoraja o diálogo moral



De acordo com Haan (1983)

Modelo 2: Mood-meter (medidor do estado de humor) de Mark Bracket.

MOOD-METER (medidor de disposição) é uma das 4 principais ferramentas do RULER usadas para ajudar os alunos a descobrir o que sentem em termos dos seus níveis de energia (eixo y) e de agradabilidade (eixo x)



A ferramenta RULER ajuda a desenvolver o vocabulário emocional.

O mood meter (medidor de disposição), é uma das 4 principais ferramentas do RULER usadas para ajudar os alunos a descobrir o que sentem em termos dos seus níveis de energia (eixo y) e de agradabilidade (eixo X).

Yale University
Building Emotionally Literate Schools

Fonte: Yale Center for Emotional Intelligence

MARK NOWLIN / THE SEATTLE TIMES

RODA DAS EMOÇÕES DE PLUTCHIK

Modelo Circumplex bi-dimensional

Literacia Emocional

Vocabulário Emocional

EMOÇÕES PRIMÁRIAS



EMOÇÕES OPOSTAS



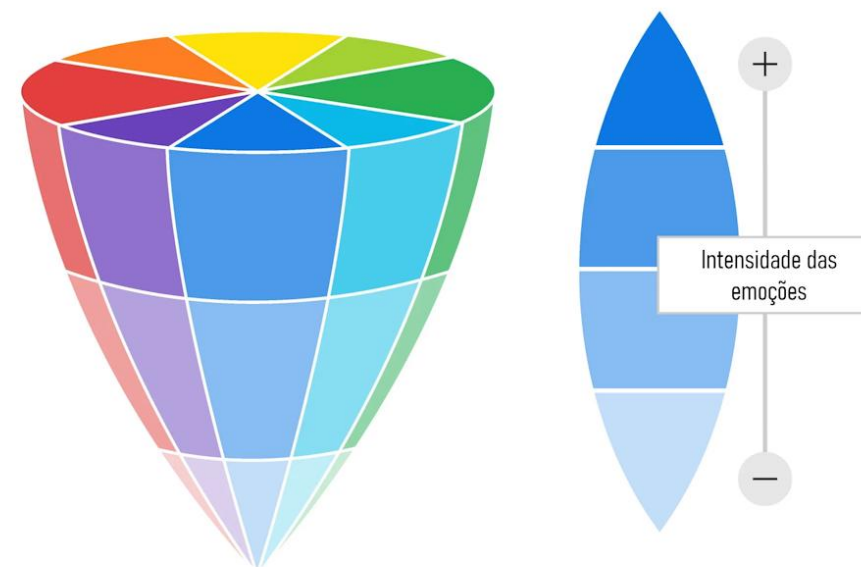
EMOÇÕES COMPOSTAS

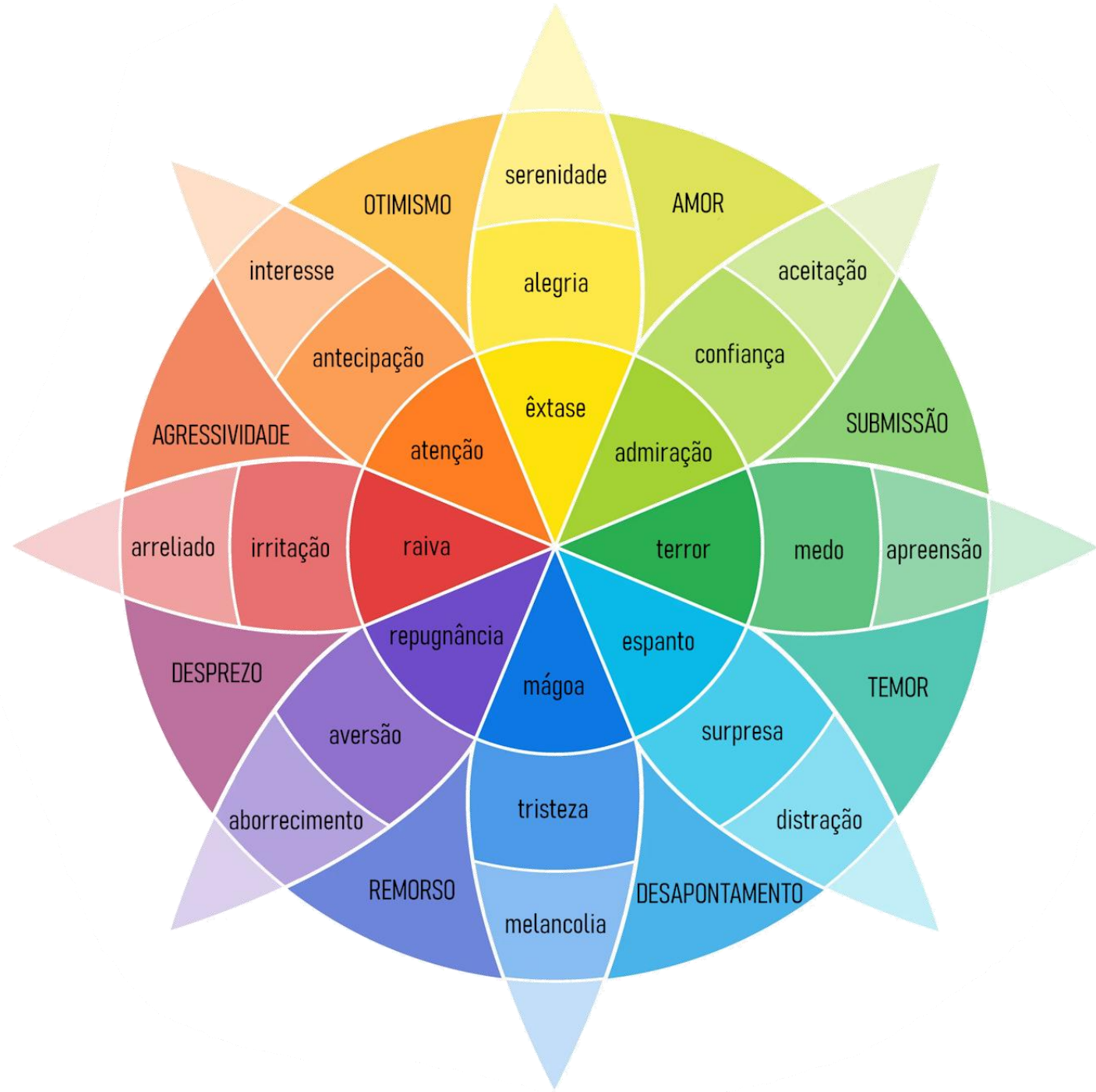


EMOÇÕES OPOSTAS PRIMÁRIAS



Modelo Circumplex Tri-dimensional

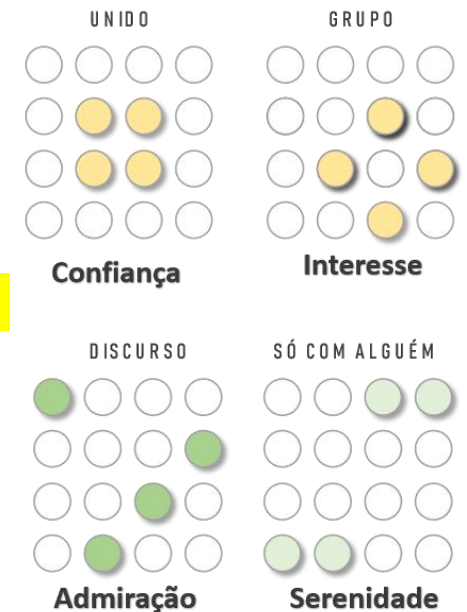
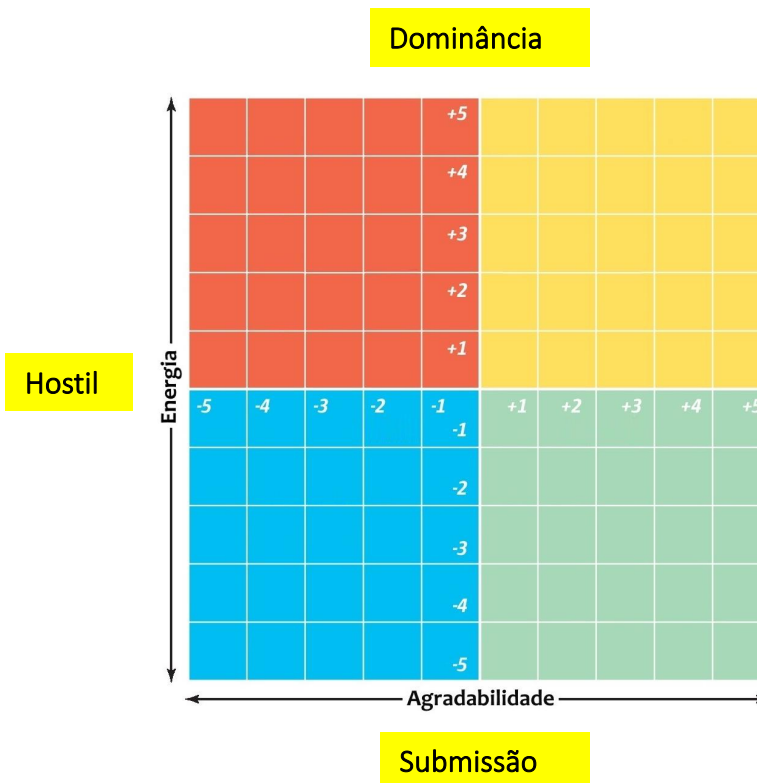
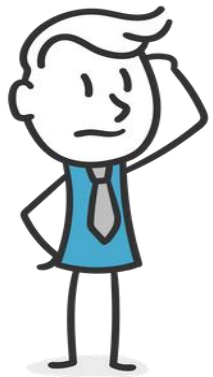
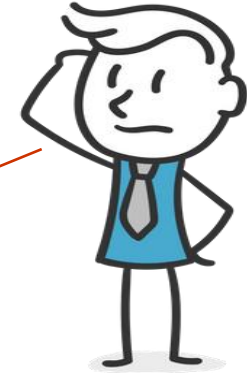




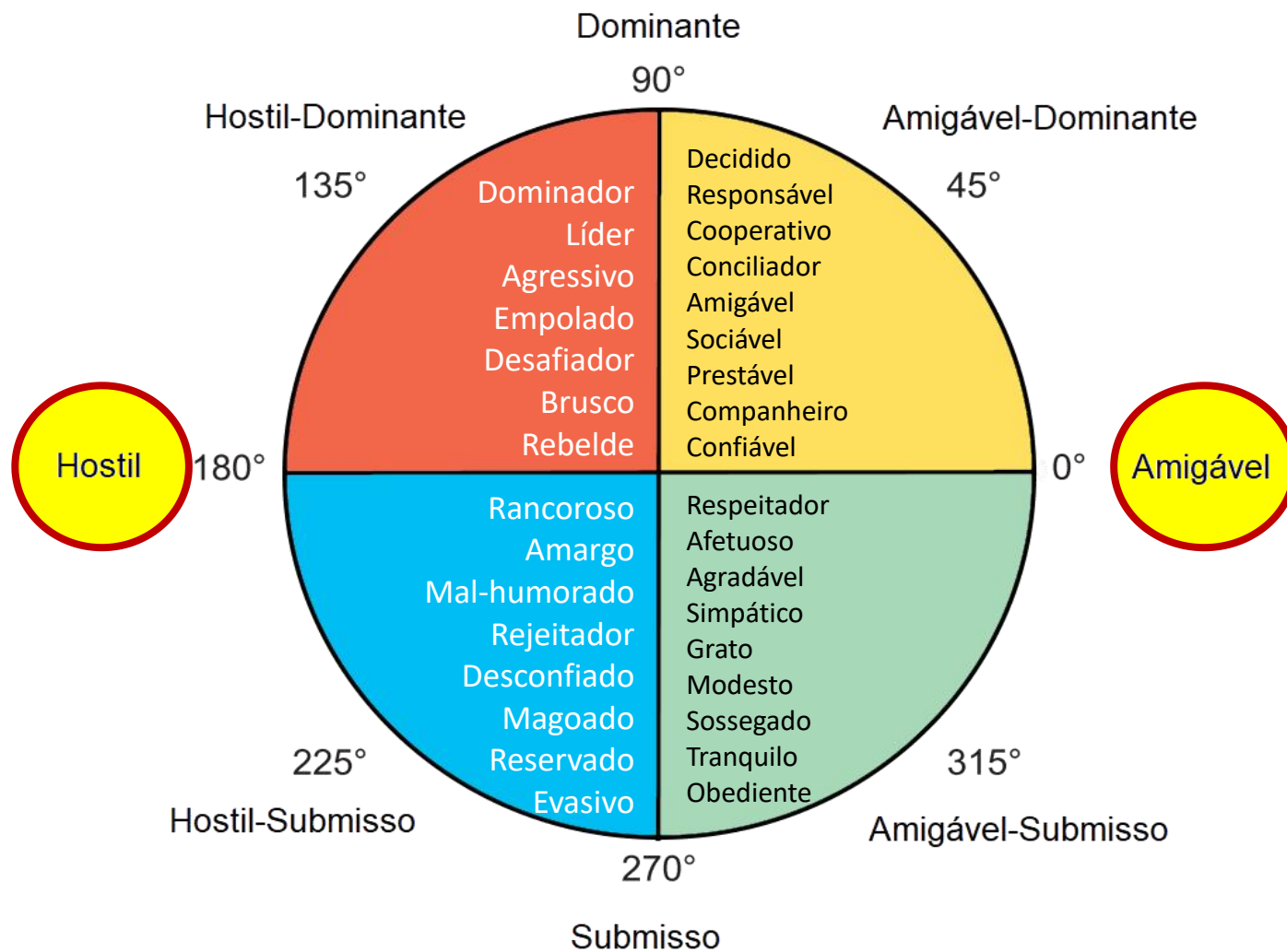
Literacia Social: Dinâmicas Sociais

O esquema ilustra a forma como as dinâmicas sociais, dentro dos grupos, estão dependentes das emoções que permeiam os elementos desses grupos. Emoções incoerentes afastam e dividem um grupo e as emoções coerentes unem e permitem sinergias no grupo.

Como é que eu evoluo de um clima de hostilidade que afasta e divide a turma, para um clima de amicalidade que une a turma?



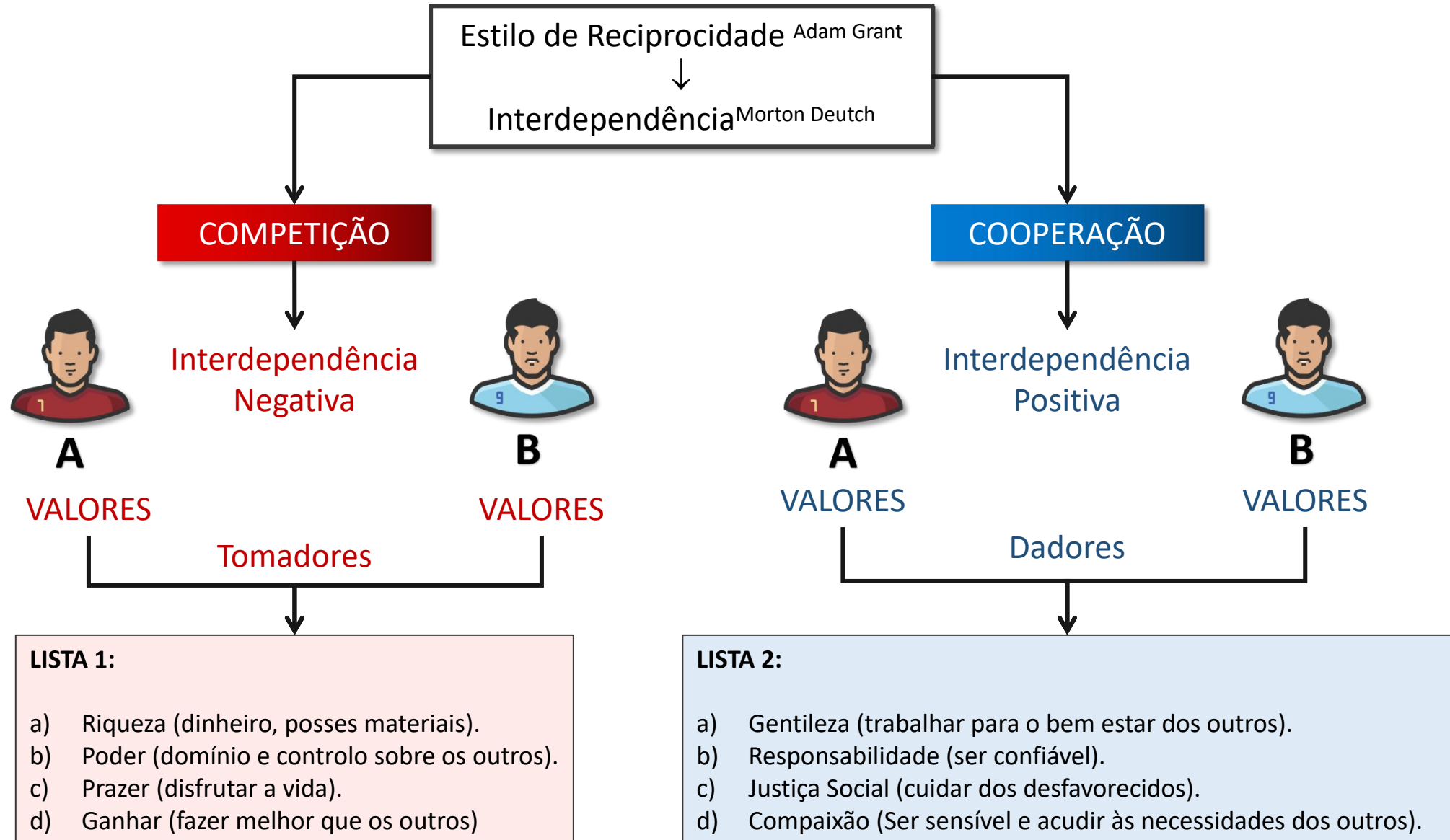
**mentalidade
Competitiva**



**Mentalida
de
Cooperati
va**

Figure 1 Circumplex Interpessoal Genérico. (dimensões, categorias e coordenadas polares)

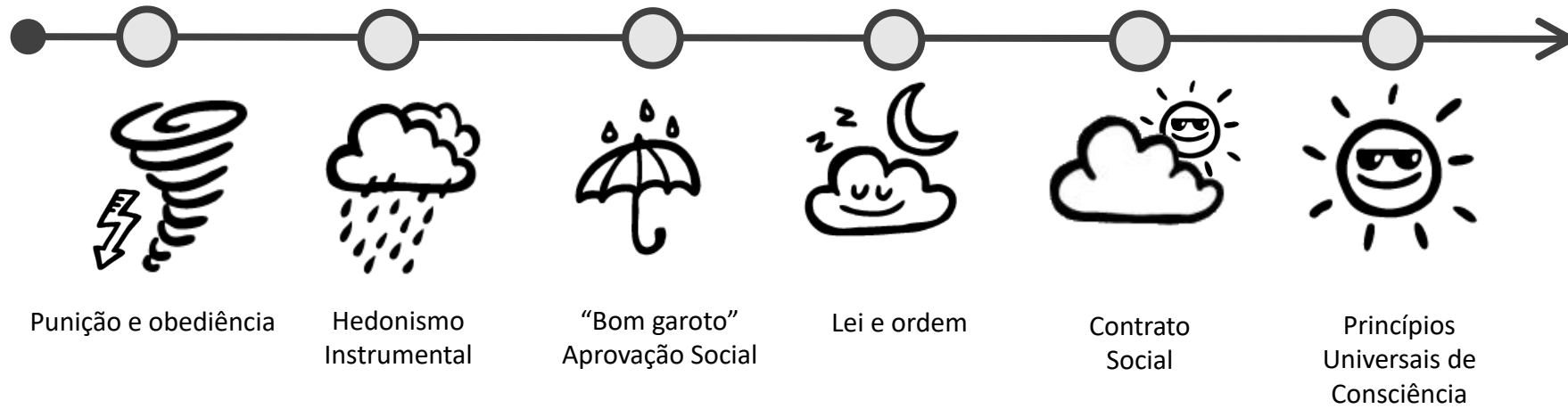
Dilemas Morais



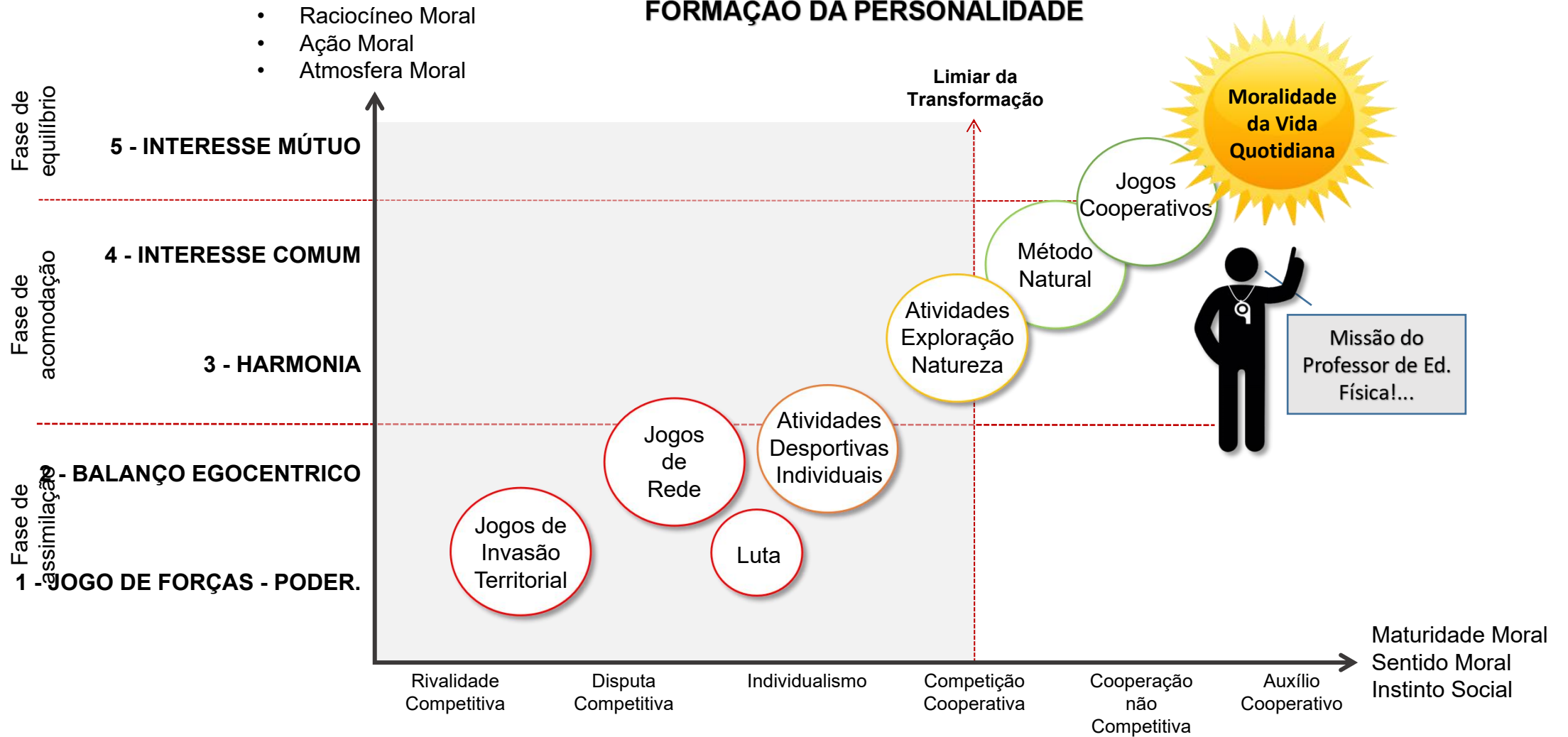
Moralidade



Lawrence Kohlberg



EDUCAÇÃO FÍSICA e a FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE



Dilemas Morais

Maturidade
Moral

Processo Civilizacional

Simulação e substituição mimética
do tipo de confronto que a guerra
significa.



Restrições à violência impostas pelo
respeito obrigatório às regras.



VALORES

CRENÇA 2

CRENÇA 1



Limiar da
Transformação

Revogação do PNEF
Despacho
n.º 6605-A/2021

O desporto não elimina o
confronto, apenas substitui a
sua forma mais violenta por
uma **violência** que é **controlada**
e **diminuída**.

Interdependência
Negativa
↓
Guerra

Interdependência
Negativa
↓
Competição

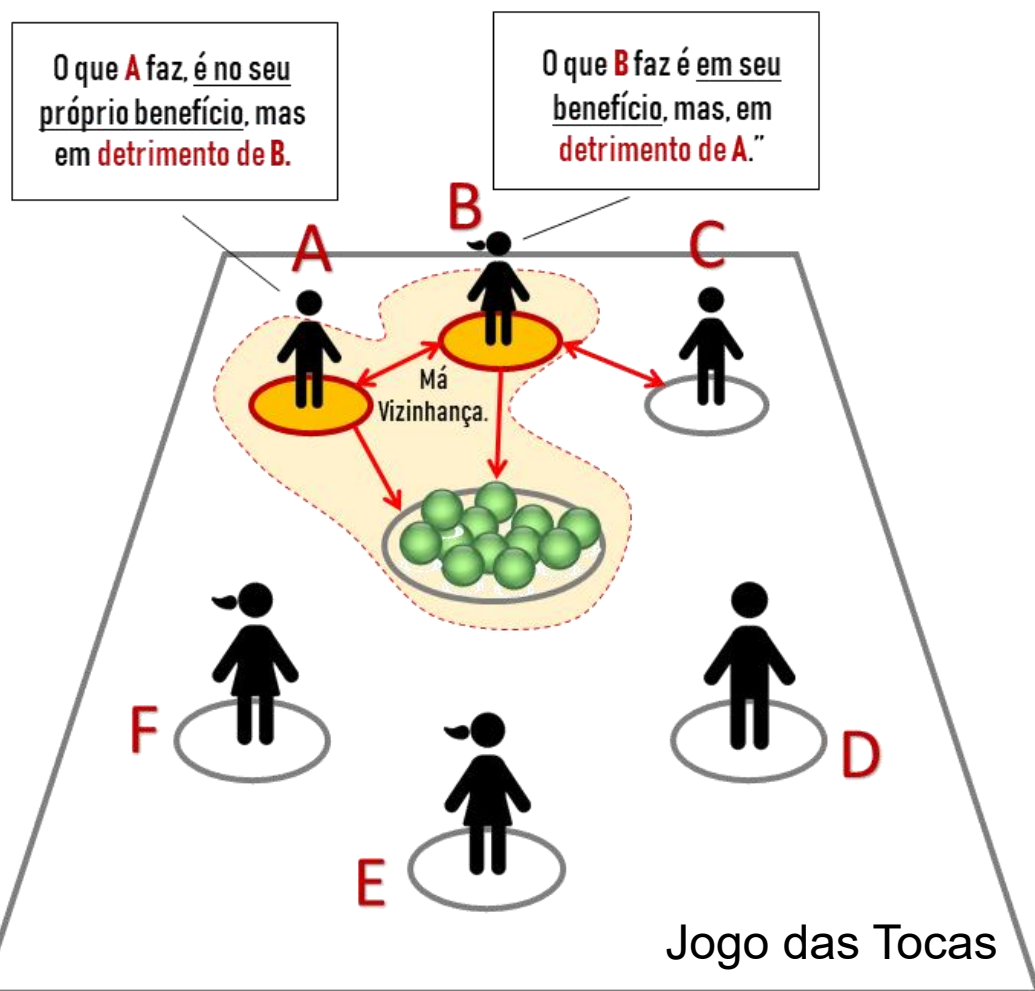
**Dissonância
Cognitiva**

Interdependência
Positiva
↓
Cooperação

Interdependência



Bussola Moral?



Prova de Aferição de Expressões Físico-Motoras

Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2019

Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril | Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Duração da Prova: 60 minutos. | Tolerância: 30 minutos.

Versão 1 – a aplicar nos dias 2, 3 e 6 de maio de 2019

Prova de Aferição



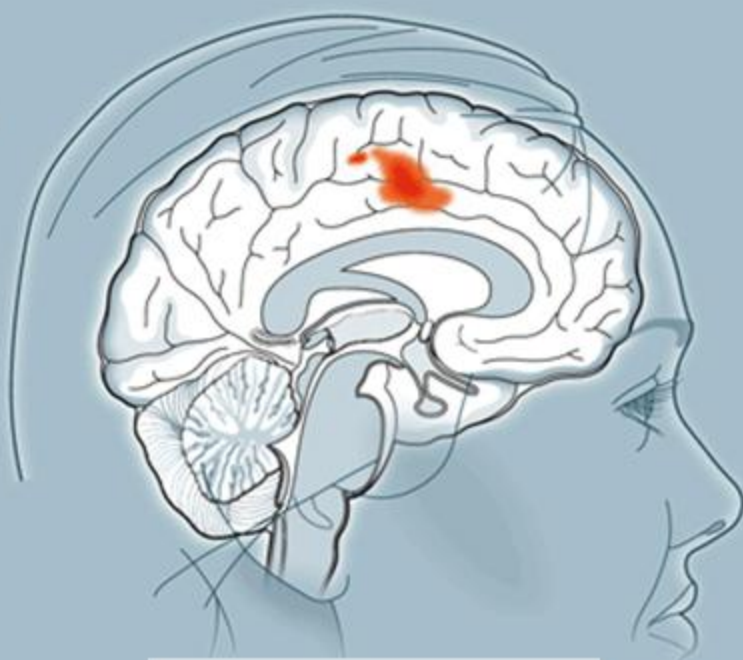
**Dor Social e Física
produzem respostas
idênticas.**

As áreas
associadas à
angústia /aflição,
quer seja causado
por uma **rejeição
social** ou **dor
física**.

Fonte: Eisenberger, Lieberman, and Williams,
Science, 2003 (social pain images); Lieberman
et al., "The Neural Correlates of Placebo
Effects: A Disruption Account"; Neuroimage,
May 2004 (physical pain images".

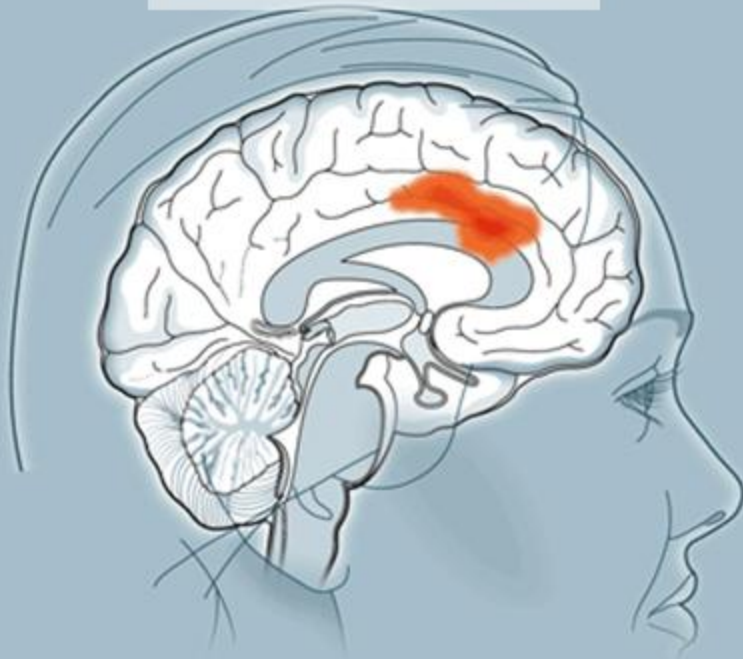
Ilustração: Samuel Valasco

**DOR
SOCIAL**

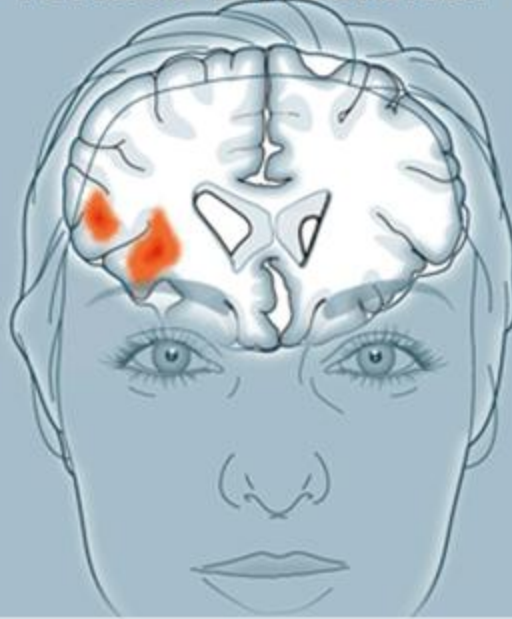


Grau de stresse

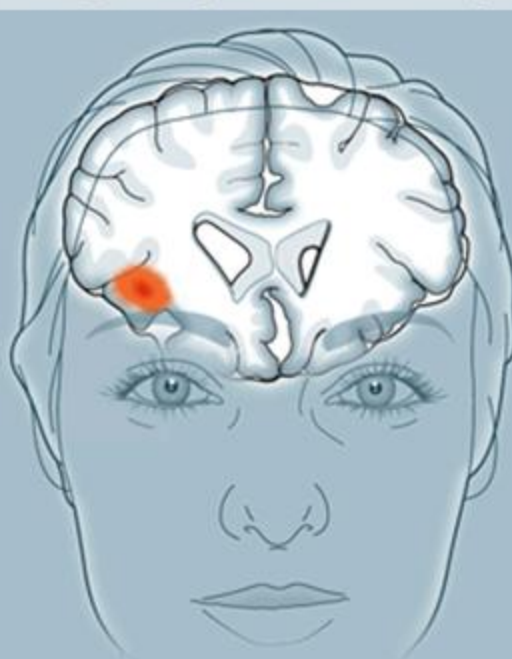
**DOR
FÍSICA**



Tensão Emocional



Regulação da Aflição



Motivação

- Não quero estudar!
- Não quero obedecer a regras!
- Não quero ser condicionado pelo Professor!
- Não quero assumir responsabilidades!
- Não gosto das aulas! São uma seca!
- Não Gosto do professor que me obriga a fazer o que eu não quero e não gosto”

O professor que me obriga a cumprir e a fazer o que eu não quero, **é Mau** (Vilão) e **faz Mal a Mim...**

Se **faz mal a MIM** posso trata-lo mal, posso estragar, destruir porque **é uma pessoa Má!**... e Tenho legitimidade para o repudiar, confrontar...



Motivação

- Sou Profissional!
- Cumpro a minha obrigação Profissional e ética!
- Preparo as aulas com rigor e cuidado!
- Exponho os conteúdos de forma técnica e científica!
- Estou disponível para ajudar os alunos!
- Avalio os alunos nos conhecimentos, atitudes e valores.
- Assumo o meu papel com a autoridade que me foi conferida pela Lei!

Os alunos que não cumprem o seu dever de alunos e ferem a Lei (Estatuto do Aluno e Ética Escolar) têm de ser penalizados.

Se os alunos persistem no erro e boicotam a aula (**Rodízio de faltas**), assumem um **comportamento MAU**, devem ser penalizados. Porém, se mudarem de comportamento devem ser acolhidos e beneficiar de nova oportunidade.



Desporto e o Baixo Perfil Moral dos Jogadores?

A cultura da legitimação da distorção moral.

Rodízio de Faltas no Jogo Desportivo?

Uma das táticas antidesportivas no futebol usadas atualmente é a prática do “**rodízio de faltas**”, quando os jogadores se revezam em cometer as ditas “faltinhas” de jogo para que o adversário não avance, anulando as ações dos bons jogadores e deixando o jogo mais feio.

As vítimas do **rodízio de faltas** são equipas que trocam bem a bola e jogadores diferenciados. O grande problema é coibir tal artifício, já que normalmente são faltas leves (**porém numerosas**). Os árbitros têm dificuldade em observá-lo porque os jogadores são dissimulados usando um método silencioso de **unfair play**, e a mudança constante de infrator, dificulta a identificação.

O **rodízio de faltas** pode ser contra uma equipa ou contra um jogador difícil de se marcar.

Rodízio de Faltas dentro da sala de aula!



- **Vítima do Rodízio de Faltas:** Professor
- **Agentes do Rodízio** (Infratores): grupo de alunos diferenciados que colaboram entre si (conivência).
- **Infrações:** faltas leves, mas numerosas e repetidas, dissimuladas, verificando-se uma alternância constante de infrator dificultando a sua identificação pelo Professor.
- **Intenção:** método silencioso de unfair-Play. Provocar uma reação emocional no Professor - Destabilizar e irritar.

Futebol

Como deve proceder o árbitro?

Se um atleta recebe faltas leves de adversários diferentes (as ‘faltinhas de jogo’ que *matam jogadas*, promovidas por diferentes jogadores), o árbitro deve advertir verbalmente o infrator e alertar que está atento ao **rodízio de faltas**. Se o atleta recebe nova falta, de qualquer outro adversário, o infrator deve receber cartão amarelo (mesmo que seja o primeiro lance faltoso dele) pelo motivo da equipa persistir na infração – é como se fosse um cartão pelo número de “faltas coletivas”. E se continuar, **Cartão Vermelho**.

O **rodízio de faltas** é um mal para o futebol; destrói o jogo bonito, acaba com o tempo de circulação da bola e nivela a qualidade dos atletas por baixo, já que a partida “não rende”.



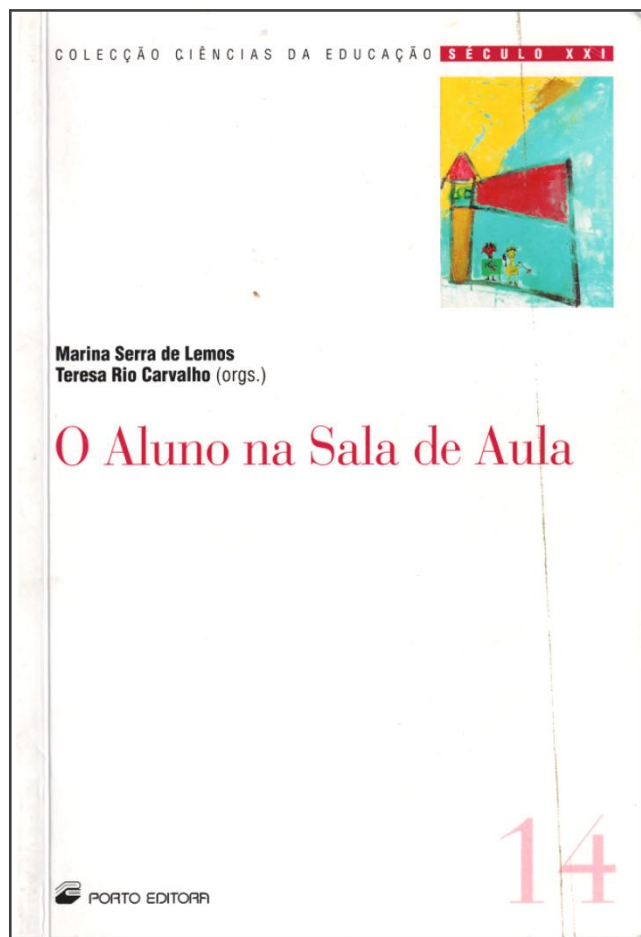
Sala de Aula

Como deve proceder o Professor?

Se um professor deteta faltas leves, provenientes de alunos diferentes (as “faltinhas da aula” que contaminam o clima e prejudicam o seu bom funcionamento obrigando a constantes interrupções, promovidas por diferentes alunos de forma dissimulada, o professor deve advertir verbalmente o infrator. Se o professor identificar nova falta, de qualquer outro aluno, o infrator deve receber cartão amarelo (mesmo que seja a sua primeira falta) pelo motivo do grupo de alunos da turma persistir na infração – é como se fosse um cartão pelo número de “faltas coletivas”. E se continuar, **Cartão Vermelho (Falta Disciplinar)**.

O **rodízio de faltas** é um mal para a educação; destrói o ambiente propício à aprendizagem, acaba com o tempo de atenção, concentração e aprendizagem e nivela a qualidade dos alunos por baixo (Mediocridade), já que as aulas “não rendem”.





Alunos problemáticos:

- a) **São Difíceis** - a motivação escolar destes alunos é baixa.
- b) **Obrigam ao dispêndio de Tempo** - uma vez que os seus problemas são crónicos, tendendo a agravar-se com o tempo e dada a impossibilidade de os ignorar sob pena de perturbação total do ambiente de sala de aula, é forçoso que professor **gaste muito tempo na gestão de comportamentos**.
- c) **São Frustrantes** - para além do desgaste que provocam nos professores, revelam usualmente uma **considerável ingratidão** relativamente aos professores que os procuram ajudar.

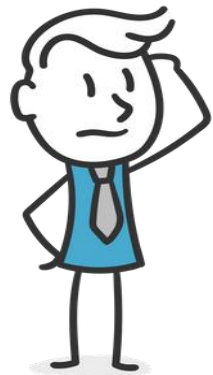
Tipo de Alunos Problemáticos em sala de Aula:



Alunos com problemas de hostilidade:

- Provocam distúrbios exteriorizados de comportamento. Não colaboram, agredem (verbalmente), apresentam problemas de atenção, impulsividade, hiperatividade, oposição (confronto), acessos de fúria, birras, teimosia, desafio e provocações.
- Os problemas de conduta (ex. comportamentos anti-sociais, de oposição, desafio) e hiperatividade constituem algumas das primeiras manifestações deste tipo de distúrbios.
- Estes comportamentos manifestam-se devido a dificuldades inter-pessoais, especialmente com pares, baixa auto-estima e problemas escolares.

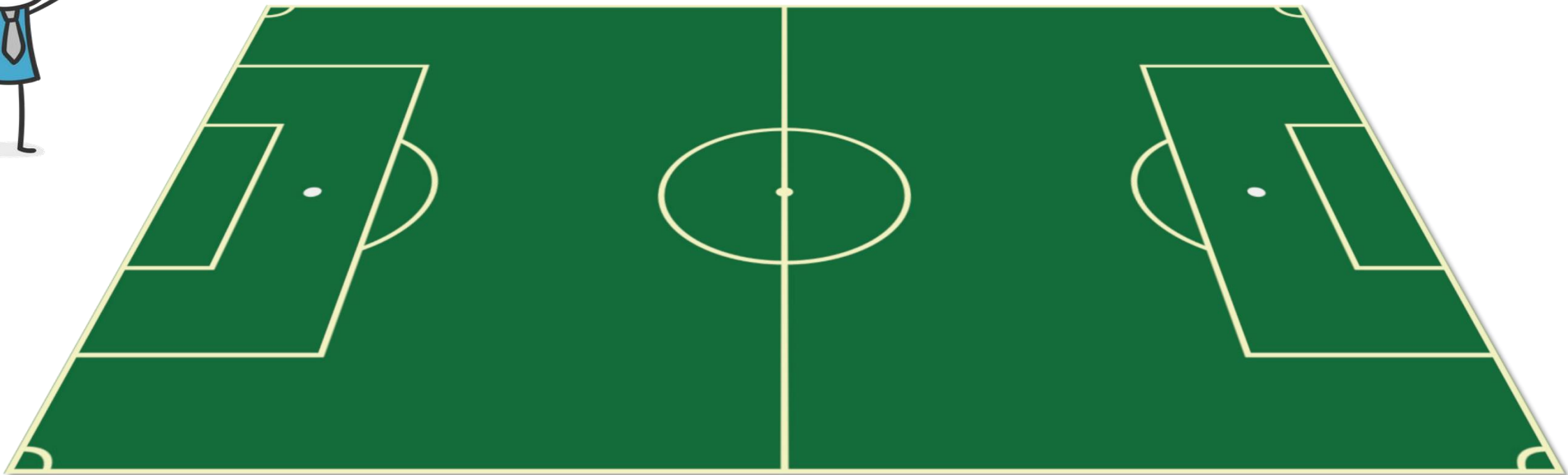
Quem interpreta a **aula** como um jogo de oposição, está no **jogo errado**.



Alunos



Professor



Interdependência
Positiva

Cooperação

Contribuição

NOÇÃO DE EQUIPA

Sinergias.

Colaboração e
entreaajuda

Integração

NOÇÃO DE UNIDADE

Objetivo comum.

Equilíbrio entre os
interesses pessoais e os
interesses da equipa

Inteligência

NOÇÃO DE
ADAPTABILIDADE

Situações novas

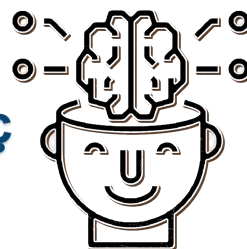
Resposta adequada a
situações diversificadas
que ocorrem no jogo

ATRAVÉS DE

Recurso à **informação**
como forma de articular
os esforços comuns em
função do desafio

Desconfiança

Antítese da ação
moralmente
madura!...



Enganar

Competição

Oposição

NOÇÃO DE VANTAGEM
Superioridade

Anular as ações do
adversário e construir o
próprio sucesso

ATRAVÉS DE

Recurso à **desinformação** como
forma de induzir o
adversário em erro.

Interdependência
Negativa

O Jogo da desinformação! Manipulação da realidade e da informação.

FINTAR O PROFESSOR:

- **Camaleão:** ter um comportamento e atribuir-lhe outro significado ou interpretação.
- **Argumentação:** recorrer à demagogia e ao argumento falacioso para justificar o injustificável. Desmentir, banalizar e minimizar as acusações distorcendo os factos.
- **Dissimulação:** camuflar um ato ou atitude usando malabirismos.
- **Negação:** Dar o dito ou feito por não feito.
- **Minimização:** desvalorizar o erro intencionalmente para diminuir a sua gravidade.
- **Banalização:** menosprezar o valor da regras. “*As regras são para serem quebradas!*”. Banalizar o valor do Professor para não reconhecer a sua autoridade.
- **Vitmização:** o horário é mau! A escola é má! Os professores são maus! Ninguém me compreende!
- **Fingimento:** enconder a intenção atrás da legitimidade na doença usando o argumento da saúde como pretexto para contornar a regra ou conseguir vantagens! (“Jogador atira-se e rebola-se no chão”). Fingir arrependimento para não ser penalizado. Desculpar-se com medicação ou indisposição.
- **Inversão:** procurar defeitos na regra ou em quem as aplica em vez de assumir a falha.



Desinformação

Corresponde à utilização das técnicas de comunicação e informação (corporal), para induzir em erro ou dar uma falsa imagem da realidade (intenção), mediante a supressão ou ocultação de informações, minimização da sua importância ou modificação do seu sentido.



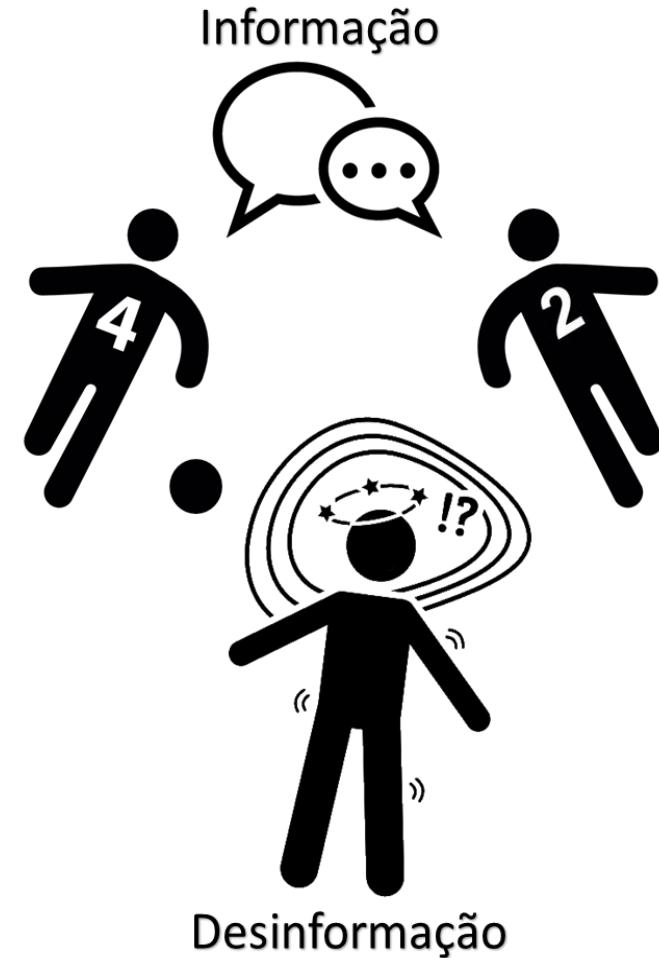
Mesmo uma pequena quantidade de incerteza gera uma resposta de “erro” no **córtex frontal orbital** (COF). Se alguém não está lhe contando toda a verdade, ou agindo de forma incongruente (desinformação), a incerteza resultante pode desencadear erros no COF. Quantidades maiores de incerteza (desinformação) podem ser altamente debilitantes provocando **frustração** que conduz à **raiva**.

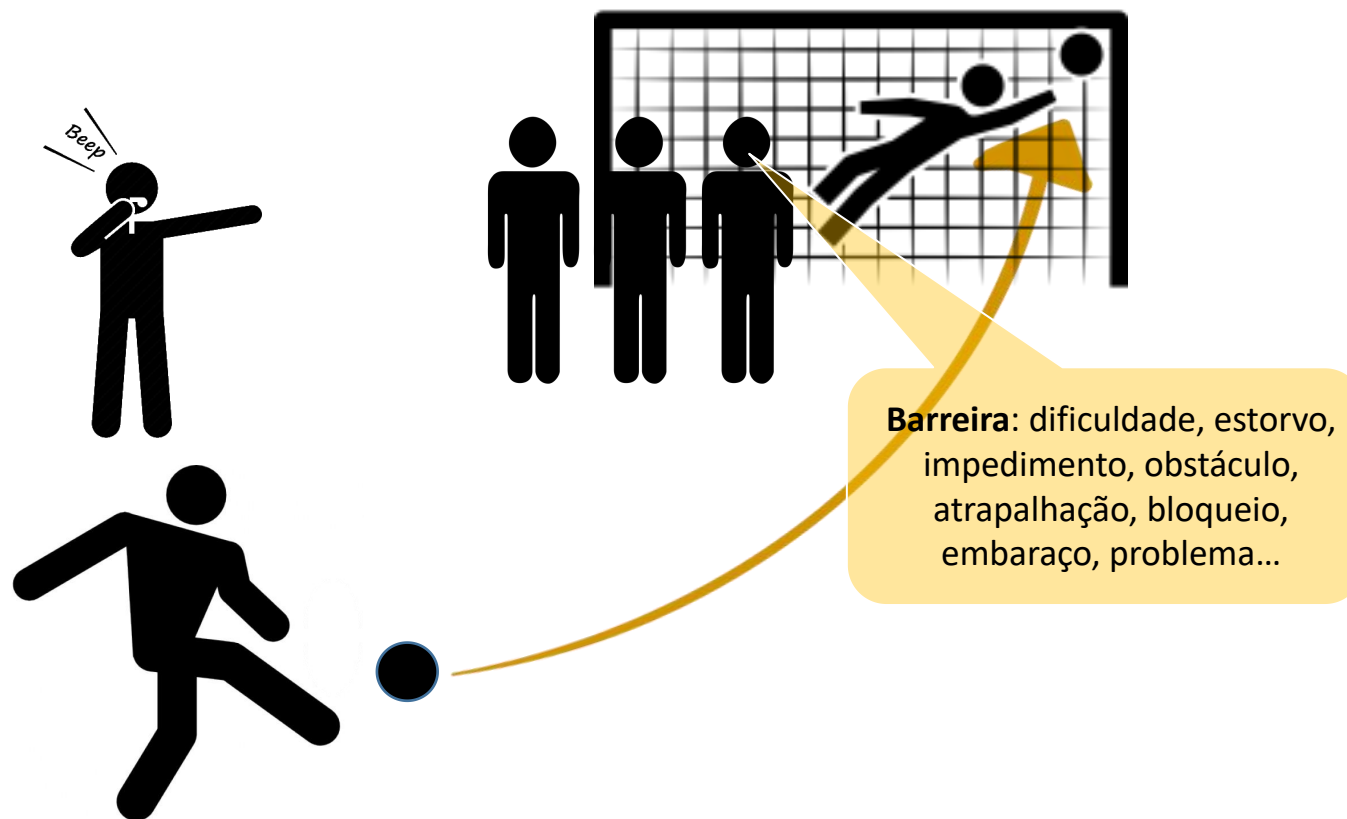


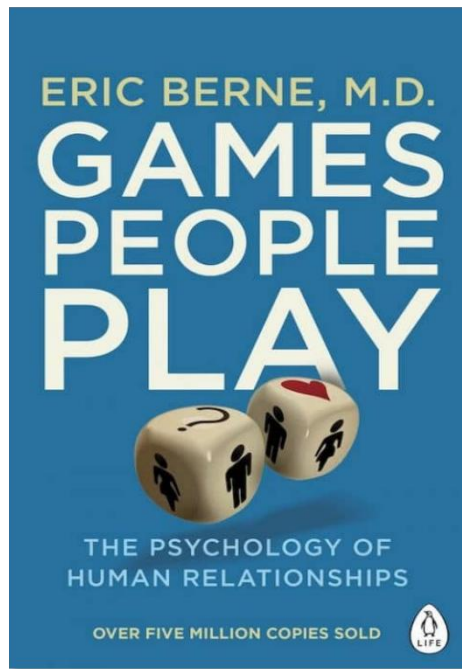
Ou seja, um bom Professor é aquele que, para além de ensinar os alunos a utilizar uma linguagem corporal correta (técnica), também os ensina a **mentir**, que é o nome dado às afirmações corporais dissimuladas e enganosas (falsas), mas propositadas. Ou seja, cria ambientes propícios à frustração.



Porém, mentir é mentir e numa sociedade que valorize a transparência, a verdade e a confiança mútua, a desinformação é e será sempre, uma forma moralmente duvidosa de se ter sucesso porque se obstruí a verdade, contamina a confiança nas relações e contraria o “Sentido Moral” e o “Instinto Social”





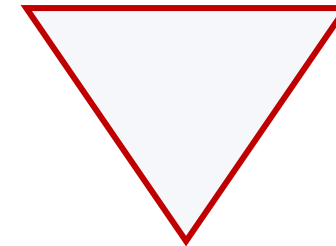


Triângulo de Desautorização Pessoal!...

Salvador



Vilão



Vítima

(Eu | Mim | Meu)

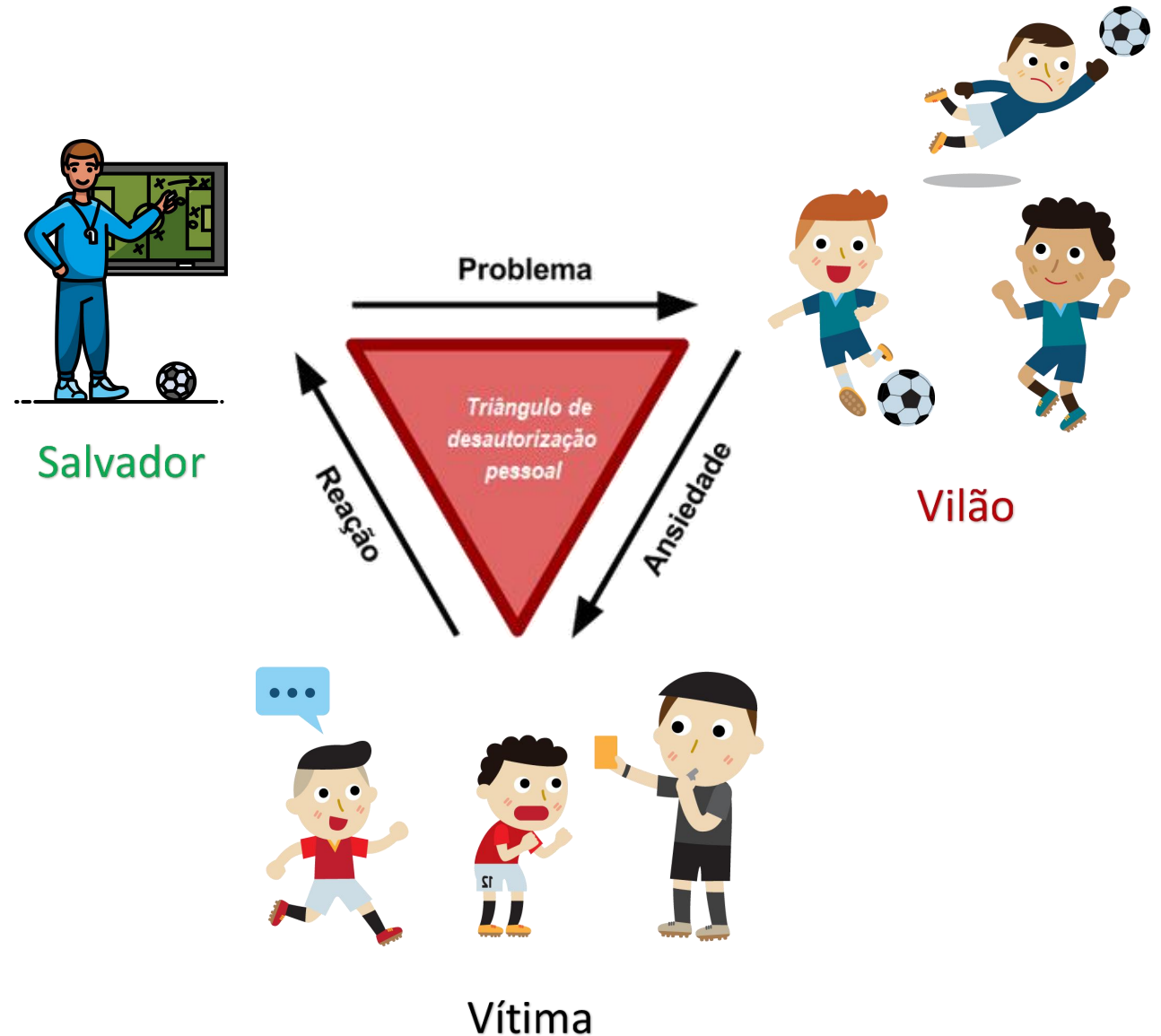


Futebol



O Jogo Desportivo - Interdependência Negativa?

Os jogos desportivos apresentam-se sobretudo como uma forma de **Interdependência Negativa** porque os objetivos estão inversamente correlacionados (vitória vs derrota) promovendo tensões que desencadeiam respostas de afastamento devido ao:



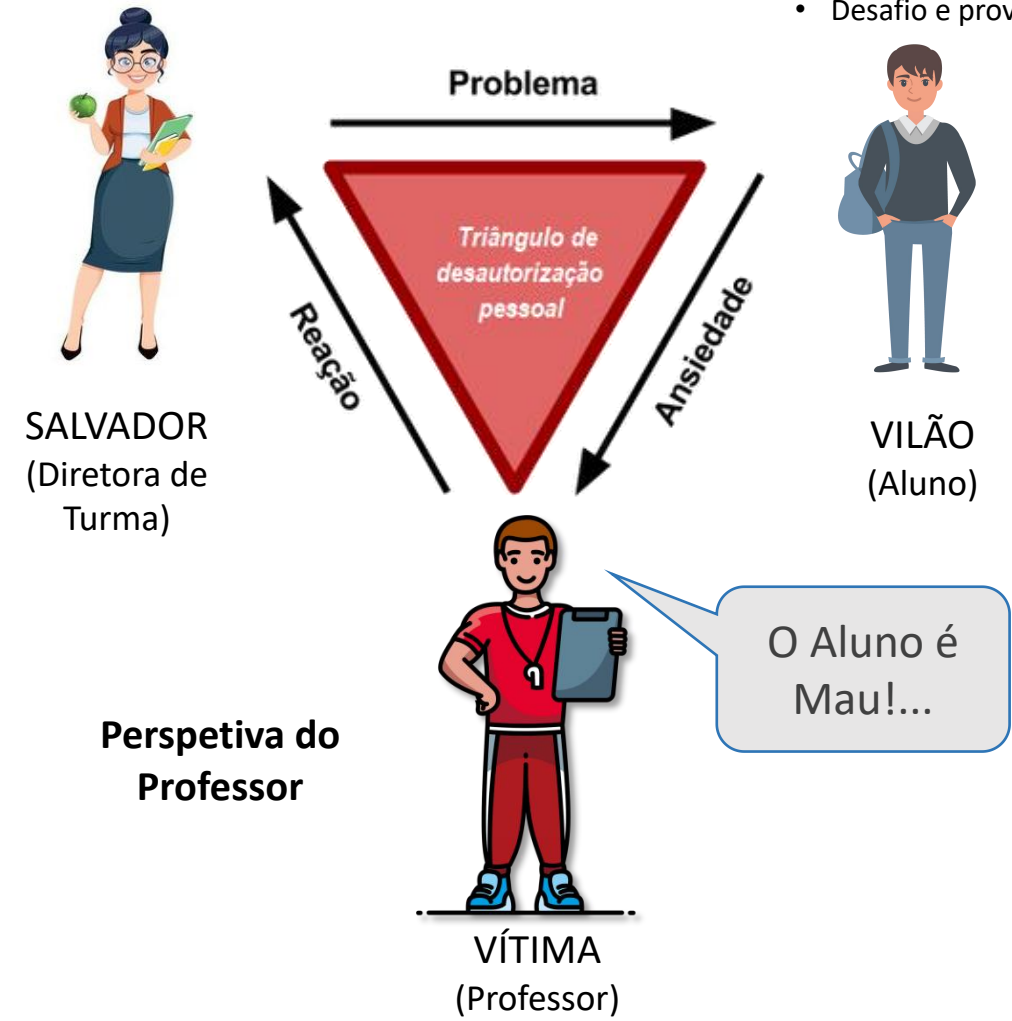
Sala de Aula

Jogo de oposição de interesses?

- Jogo do **Triângulo de Desautorização Pessoal!**
- Jogo do Triângulo da Opressão!

Alunos com
problemas de
Hostilidade!

- Não colaboram.
- Agridem.
- Destroem.
- Problemas de atenção.
- Impulsividade.
- Hiperatividade.
- Oposição.
- Acessos de fúria.
- Birras.
- Teimosia.
- Desafio e provocações.



Alunos Hostis-Agressivos e Alunos Desafiadores.

Evidenciam um quadro comportamental, cognitivo e emocional, marcado pelas condutas anti-sociais incompatíveis com o ambiente de sala de aula.

Manifestam radical incompatibilidade com a autoridade ou com tudo o que seja percebido como tal o que torna a sua permanência na sala de aula muito difícil.

O desafio à figura do professor torna-se por isso numa constante, vendo-se o professor frequentemente impotente ou incapaz de lidar com alunos que simplesmente lhe dizem que não fazem o que ele pretende ou que eventualmente o insultam ou agridem.

A percepção de impunidade resultante do facto de serem menores poderá ter um papel não despreciable no padrão de comportamentos destes alunos, os quais, por outro lado, são frequentemente **pouco sensíveis aos castigos** e ainda menos à necessidade de alterar os comportamentos em função desses castigos ou em função de quaisquer outros fatores.



Alunos Passivo Agressivos.

Revelam um potencial não negligenciável de perturbação, dada a sua invulgar capacidade para exasperar os professores, em particular os que evidenciam maior vulnerabilidade a exibições de **agressividade dissimulada**. “Rodízio de faltas”.

Ao contrário dos alunos agressivos, que desafiam a autoridade e recusam as orientações do professor, empregam um verdadeiro arsenal de táticas destinadas a “enlouquecer” o professor. As táticas passivas-agressivas são eficazes e dolorosas como a infame tortura chinesa da água. Gota a Gota, o aluno-passivo-agressivo vai paulatinamente vergando o professor. Berres e Long citam as seguintes:

- Visão seletiva - finge não ver o que não lhe interessa.
- Audição seletiva - fingir que não ouve o que não lhe interessa.
- Arrastamento - demora uma eternidade a cumprir uma tarefa.
- Perder as coisas - abandona o material escolar fingindo não saber dele.
- Voluntarismo destrutivo - o aluno oferece-se para uma tarefa mas com a intenção de destabilizar fingindo acidentes de percurso.
- Outras:
 - Desviar o tema académico de discussão banalizando-o ou jogando.
 - Pedir para ir à casa de banho para fugir à aula.
 - Fingir indisposição.
 - Conversas paralelas.
 - Interromper o professor sem pedir a palavra.
 - Fazer ruídos dissimulados com a boca, pé, na carteira, com canetas.

Futebol

Decisões Sociais Com ou Sem Atenção Plena

Michela Balconi e Maria E. Vanutelli referem no seu artigo que a **cooperação** e a **competição** são dois exemplos comuns e opostos a nível da dinâmica interpessoal e os quais assumem diferentes padrões cognitivos, neuronais e comportamentais.

Imke L.J. Lemmers-Jansen et colaboradores falam de “**decisões sociais com atenção plena**” (mindfulness) e “**decisões sociais sem atenção plena**” (unmindfulness):

Decisões sociais sem atenção plena: este tipo de decisões dirige-se à “mente racional” e apenas reconhece as decisões e ações estratégicas que lhe permitem ter vantagem sobre os outros ou apenas olham para os seus benefícios. Ou seja, podem ou não ter consciência que as suas ações são desvantajosas para os outros porque o seu sucesso depende desta sobreposição de interesses, “eu” ou a “minha equipa” antes do “outro” ou da “outra equipa”.

Sala de Aula

Decisões sociais com atenção plena: este tipo de decisões dirige-se à “mente social” que reconhece as necessidades e desejos dos outros antes de decidir sobre as suas ações. A atenção social plena apenas se torna possível quando as pessoas são capazes de reconhecer que as suas escolhas afetam as opções e escolhas de outros, e demonstram a vontade em agir em conformidade.

COLABORAÇÃO



Dilemas Morais

Todos sabemos que durante o jogo desportivo de oposição, um jogador que assuma decisões com atenção plena, colocando as necessidades e desejos dos outros antes das suas e da sua equipa, age contra os interesses da sua equipa e do objetivo da mesma, que é ganhar. Este jogador que mostre generosidade nas suas ações permitindo e facilitando empaticamente as ações dos adversários, será fortemente criticado pelos colegas da equipa porque compromete o sucesso (Traidor). Este jogador destrói a essência do jogo desportivo que depende da oposição e do confronto.

Do ponto de vista moral podemos afirmar que o **raciocínio moral no desporto** é **mais egocêntrico** (menos maduro) do que o raciocínio moral sobre a vida de acordo com os níveis morais de Haan (1983)

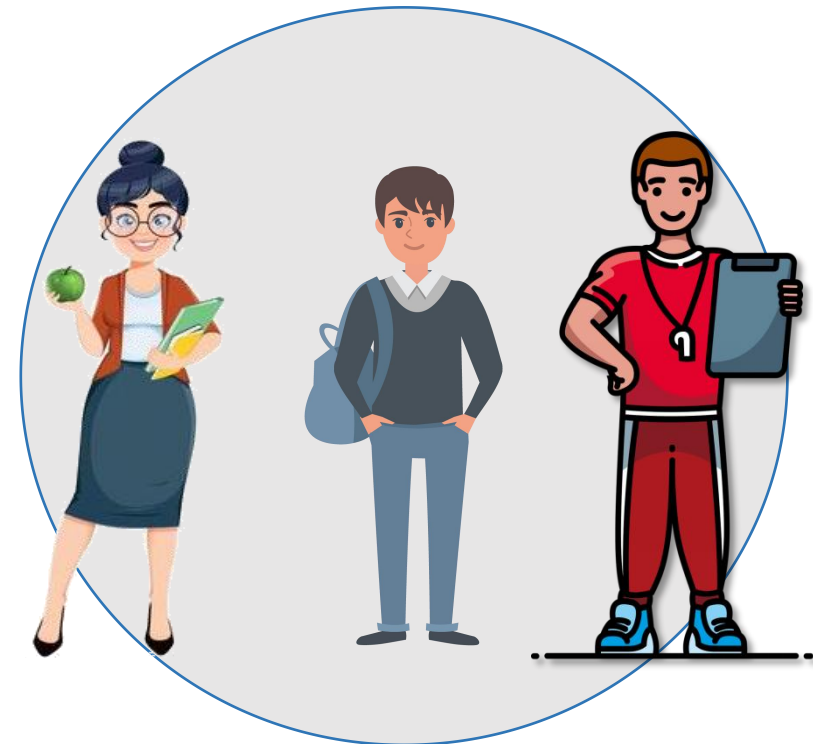
Quando preparamos os alunos para uma moralidade mais ampla e abrangente – **a moralidade da vida quotidiana** - solicitamos aos alunos decisões sociais com atenção plena.

Moralidade do Desporto

≠

Moralidade da Vida

COLABORAÇÃO



Sala de Aula

Decisões Sociais Com ou Sem Atenção Plena

Disciplina:

- Conjunto de leis ou ordens que regem certas colectividades.
- Obediência a um conjunto de regras explícitas ou implícitas. ≠ INDISCIPLINA
- Conformidade e obediência/respeito a regras e a quem as implementa e supervisiona.
- Área do conhecimento que é objecto de estudo ou de ensino escolar. = CADEIRA = MÓDULO.

A Disciplina: um valor intrínseco das forças militares.

O termo “disciplina” se reporta ao verbo latino **discere** (aprender), impondo que “o **discípulo** siga incondicionalmente o mestre, sob pena de ruir, por completo, toda a instrução a que corresponde a aprendizagem – conteúdos e automatismos – que se adquire de forma progressiva”. Daí se passou à disciplina como “ordem, obediência, regime de colégio (vida comum) ou escola (lá estão as disciplinas) e sentido de corpo.

E, do meu ponto de vista, as disciplinas têm como alternativa as **cadeiras**, pois, o **mestre** ensinava a partir da “cátedra” (a significar “cadeira”, do nome latino cathedra). Temos os professores catedráticos e as cátedras das universidades, das academias e da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO).

Apesar de o ilustre militar entender a **disciplina** como “**valor axial**” e mobilizador do “**empenhamento ético pessoal**” e da “**vontade e capacidade de servir**”, sem o qual “**não se cumpre nenhum dos objetivos militares que se venham a definir**”, trata-se de um valor instrumental, pois não é credível uma disciplina que leve à **obediência inaciana** “*obtemperare tanquam cadaver*” (obedecer como um cadáver).

*A disciplina “radica-se na **justiça e no respeito**” pelos direitos de todos, no **cumprimento exato do dever**, no saber, na correção procedimental e na **estima recíproca**.*

*A disciplina impõe-se, “não pela violência ou repressão”, que incuta medo, mas “pela **atitude de aceitação do ónus do dever**”*

*A disciplina ancora-se no respeito pelos direitos de todos e no cumprimento dos deveres por parte de todos, “enriquece-se, sempre que os **disciplinadores não atropelam direitos individuais**, mas **limitam as tentativas de uns ultrapassarem os seus direitos para desrespeitarem os direitos dos outros**;*



EGO

Eu sou o maior!

"És incompetente!"

"Vai pró C..💀.."

"Vai-se lixar!..."

#!&%



Agressão Verbal!

Injuriar alguém: afrontar, desonrar, **insultar**, **ofender**.

Insultar: dirigir insultos a, ultrajar.

Ofender: fazer mal a outrem por atos ou palavras.

Artigo 139 do Código Penal (Difamação)

Dirigida diretamente e exclusivamente à vítima a imputação ofensiva, a conduta se subsume no **crime de injúria**, que tutela a honra subjetiva, a dignidade pessoal.

Art. 140 - Injuriar alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro: **Pena** - detenção, de um a seis meses, ou multa.

Abuso verbal que procura contaminar a auto-estima e dignidade do outro ou que tem como objetivo provocar uma reação de descontrolo. Desta forma o agressor, manipula a vítima, procurando dele uma reação que possa ser usada para o incriminar ou desacreditar.



Alguém imagina um treino ou uma partida de futebol (ou de qualquer outro desporto) ou um ensaio ou exibição de orfeão, orquestra ou banda filarmónica, sem que se cuide da **disciplina** em relação ao manual ou partitura e ao treinador ou diretor artístico?

Ora, mesmo um pelotão militar autocomandado ou um artista a atuar a solo requerem uma boa dose de disciplina assumida e interiorizada, caso contrário, o espetáculo não passa de um fiasco.



Espírito de corpo e unidade!



Porque motivo o Instrutor Militar **pune fisicamente o pelotão** (Turma) pelos erros ou indisciplina de um militar (aluno) durante o período de recruta militar (Aula)?

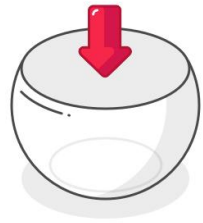


Espírito de corpo e unidade!

Refere-se ao sentido de **unidade**, **camaradagem** e **coesão** dentro de um grupo ou organização. Esse termo descreve a **lealdade mútua**, o **apoio** e a **solidariedade** entre os membros de uma unidade (grupo), que partilham **objetivos comuns**, **enfrentam desafios juntos** e **confiam uns nos outros**.

Diante dessa responsabilidade, cabe ao professor a missão de **zelar pela lei e ordem**, por causa **daqueles que fazem o mal**, mas também por causa **daqueles que observam e deixam o mal acontecer**.

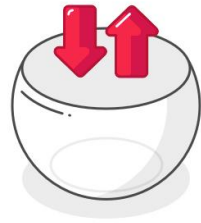
3 tipos de
reciprocidade:



Taker



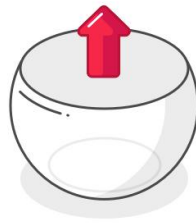
Jogo Desportivo
(Mentalidade Finita)



Matcher



Jogo Cooperativo
(Equidade)

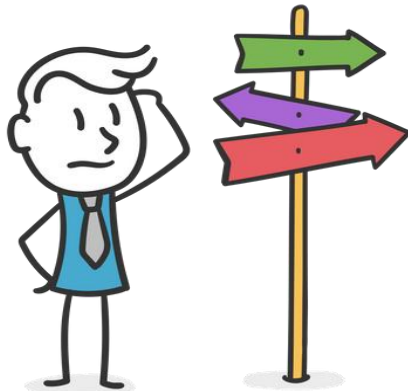


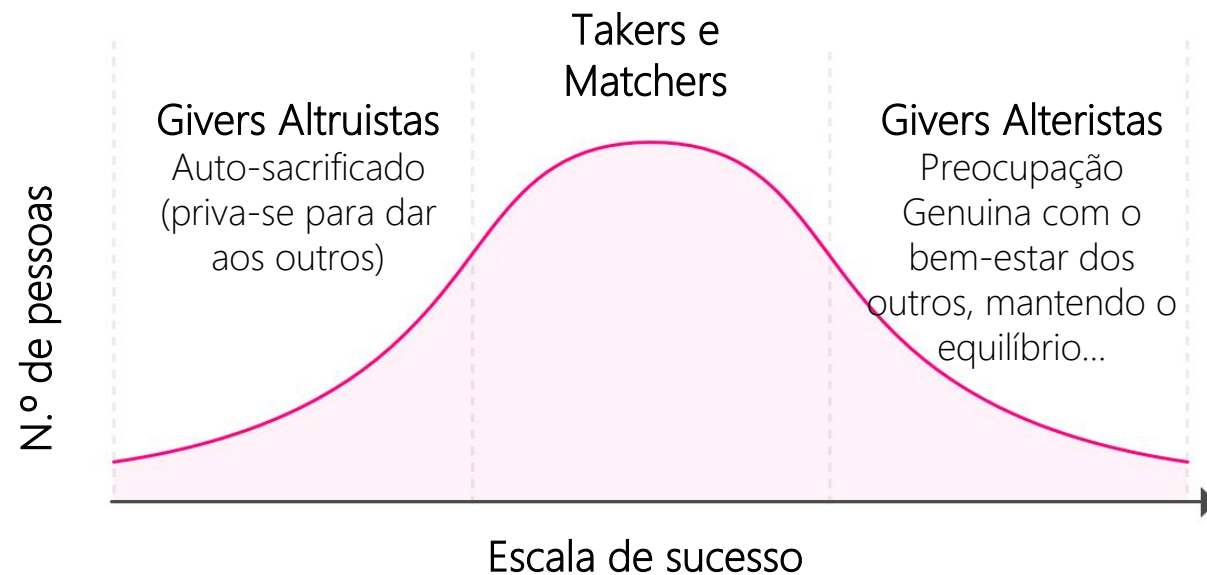
Giver



Benemérito
(Mentalidade Infinita)

- a. **Takers (Tomadores):** Colocam os seus próprios interesses acima das necessidades dos outros (19%)
- b. **Givers (Dadores):** prestam muita atenção ao que os outros precisam deles (25%)
- c. **Matchers (Equilibradores):** protegem-se através da procura de reciprocidade. Muitos gostariam de ser Givers mas sentem-se vulneráveis (56%)





3 tipos de reciprocidade:



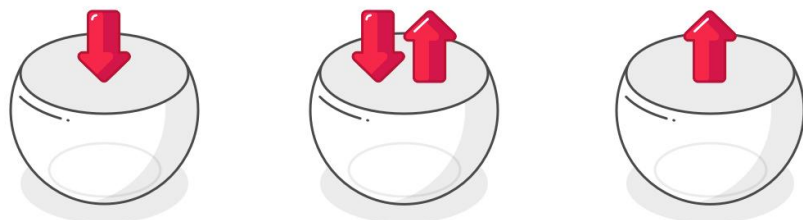
- a. **Takers:** Como os tomadores desenvolvem a reputação de colocar os outros em último lugar, os compensadores tendem a retribuir o favor e a tentar derrubá-los. É por isso que os tomadores raramente conseguem construir relacionamentos e redes fortes.
- b. **Givers:**
 - Doadores *altruístas*, como você pode imaginar, são aqueles que largam tudo para ajudar as pessoas o tempo todo, o que significa que tendem a ficar para trás em seu próprio trabalho. Portanto, eles geralmente acabam na base da escada do sucesso (embora ainda sejam pessoas mais felizes do que os tomadores).
 - Por outro lado, os doadores *alteristas* são inteligentes e estratégicos nas suas doações. Embora sejam tanto doadores quanto doadores altruístas, eles aprenderam a navegar com sucesso num mundo com *compensadores* e *tomadores*, para que não se aproveitem deles.
- c. **Matchers:** Por outro lado, os compensadores torcem para que os doadores tenham sucesso, pois tendem a combinar boas ações com boas ações. Todos amam, confiam e apoiam os doadores, pois eles agregam valor aos outros e enriquecem o sucesso das pessoas ao seu redor.



Protocolos e acordo com os clubes onde os alunos praticam desporto.

O professor comunica as faltas disciplinares dos alunos aos treinadores no clube que aplicam sanções disciplinares no clube, aos infratores:

- Inibição de participação nos jogos oficiais em representação da equipa.



Evoluir do **Modelo Punitivo** para o **Modelo Transformador**.

Promover Oficinas de desenvolvimento da **Consciência Social Plena** (Oficinas de Desenvolvimento e Transformação Interior) **TRANSCENDÊNCIA**



Estratégia 1!

Os alunos que não cumprem o seu dever e ferem a Lei (Estatuto do Aluno e Ética Escolar) são penalizados.

Estratégia 2!

Rodízio de faltas - Os alunos que persistem na infração – penalização pelo número de “faltas coletivas”. Um aluno que cometa uma infração isolada paga pelo coletivo de faltas da turma.

Estratégia 3!

Artigo 139 do Código Penal (Difamação) Dirigida diretamente e exclusivamente à vítima a imputação ofensiva, a conduta se subsume no **crime de injúria**, que tutela a honra subjetiva, a dignidade pessoal.

Art. 140 - Injuriar alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro: **Pena** - detenção, de um a seis meses, ou multa.



Estratégia 4!

O professor pune coletivamente a Turma pelos erros ou indisciplina de um aluno ou grupo de alunos.

Estratégia 5!

Protocolos com os clubes com o intuito de alargar as consequências da indisciplina. O desrespeito dos valores e regras em sala de aula (Escola) repercutem-se no clube desportivo onde os alunos também serão penalizados.



common sense®

TECHNOLOGY ADDICTION

Concern, Controversy, and Finding Balance

John H.N. Fisher and Jennifer Caldwell

Bill and Eva Price

Factos sobre a dependência dos smartphones e estatísticas de utilização de telefones

- Atualização 2020-2025

A EPIDEMIA ADIÇÕES



5 hrs

Nos EU as pessoas passam em média 5 horas no seu Telemóvel.

3 hrs

As crianças entre os 5 e 8 anos consomem 3 horas de ecrã em média por dia.

85%

85% dos utilizadores de telemóveis consultam o seu dispositivo enquanto falam com amigos e familiares.

71%

71% das pessoas dorme com ou perto do seu telemóvel.

210 mil

Estimasse que 210 milhões de pessoas sofrem de adições á internet e das redes Sociais



TECHNOLOGY ADDICTION

Concern, Controversy, and Finding Balance

John H.N. Fisher and Jennifer Caldwell

Bill and Eva Price



UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL

63x

+16 de 2018-2019

86%

+1% de 2018-2019

O utilizador médio do Telemóvel verifica o seu dispositivo 63 vezes por dia.

Os utilizadores do Telemóvel verificam o seu dispositivo enquanto conversam com os amigos e família.

HÁBITOS ANTES DE DEITAR

87%

1hr before sleep

+7 de 2018-2019

69%

Within 5 Mins of waking up

+5 de 2018-2019

QUEBRAR O HÁBITO

58%

+11 de 2018-2019

41%

+11 de 2018-2019

58% dos utilizadores de telemóvel tentaram limitar o seu uso e **41%** dos que tentaram sentiram que tiveram sucesso.

58% dos utilizadores do telemóvel verificam o dispositivo no intervalo de 1 hora antes de dormir e 1 hora antes de se levantarem.

69% dos utilizadores verificam o seu telemóvel num espaço de 5 minutos depois de se levantarem.



UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL DE FORMA ADITIVA.

- O utilizador médio de smartphones verifica o seu dispositivo 47 vezes por dia / 17.155 por ano.
- **Assassino de conversas!** 85% dos utilizadores de smartphones verificam os seus dispositivos enquanto falam com amigos e familiares.
- 80% dos utilizadores de smartphones verificam os seus telefones até 1 hora depois de acordar ou dormir, e 35% deles fazem-no até 5 minutos depois.
- 47% dos utilizadores de smartphones tentaram limitar a sua utilização no passado – apenas 30% deles acham que tiveram sucesso.

O nome oficial para o vício em smartphones é **Nomofobia**, que é definido como o medo de não estar com o telemóvel.

Mas os telemóveis já existem há anos, então porquê o aumento repentino da dependência pessoal?

De uma forma muito simples, é definido pela natureza do conteúdo no dispositivo... estamos a falar de internet, redes sociais, aplicações, vídeo, música e por aí fora.

Gatilhos impulsivos populares:

- a. Redes sociais e conteúdos direcionados para relacionamentos.
- b. Sobre-exposição a informação e dados, por exemplo jogos, navegação, aplicações.
- c. Pornografia na Internet, cibersexo e aplicações de namoro.
- d. Compras, jogo, negociação de ações e leilões.

Como a dependência do telefone pode impactar negativamente a nossa vida

Todas as pesquisas e estudos que examinámos descobriram que a dependência do uso do telefone pode afetar os atributos de saúde física e mental da sua vida diária.

- **Ansiedade** – O simples facto de ter o telefone por perto irá diminuir a sua produtividade, e o impacto aumenta com o nível de dependência dos utilizadores.
- **Stresse** – Foram encontrados níveis mais elevados de stress em funções orientadas para o negócio, onde a vida profissional está ligada ao dispositivo da persona, por exemplo e-mails
- **Narcisismo** – As pessoas que se tornam viciadas nas redes sociais e usam o telemóvel começarão a exibir traços de egocentrismo derivados de publicações constantes sobre as suas vidas ou selfies.
- **Depressão e solidão** – provocadas sobretudo por pessoas que utilizam muito o telemóvel e as redes sociais (números mais elevados entre os adolescentes).
- **Perturbação de défice de atenção** – O fluxo de informação pode afetar a capacidade do cérebro de permanecer focado numa tarefa por mais do que alguns minutos
- **Privação de sono** – Impactar o seu sono pode afetar a saúde mental, a memória e as capacidades de aprendizagem a longo prazo.

Sinais de alerta e sintomas de dependência de smartphones

Manifesta algum dos seguintes sentimentos ou acha que alguma destas afirmações se relaciona consigo?

Estas são as observações mais comuns de pessoas com vários níveis de dependência de smartphones.

- ☐ Tem dificuldade em completar tarefas ou trabalhos devido a problemas de concentração?
- ☐ Isolamento da família e dos amigos ou utilização do telefone durante uma conversa
- ☐ Mascara o uso do seu smartphone, por exemplo ir furtivamente à casa de banho no trabalho?
- ☐ Preocupa-se em perder alguma coisa quando não está com o seu telefone?
- ☐ Sente-se ansioso ou irritado quando não está com o seu telefone?
- ☐ Tem problemas de sono?

MÉDIA DE USO SIÁRIO



A Média de tempo dispendido no telemóvel é de 2 horas e 50 minutos por dia.



A Média de tempo dispendido no telemóvel e Tabletes é de 4 horas e 33 minutos por dia



INTERAÇÕES DOS JOVENS COM IDADE COMPREENDIDA ENTRE OS 18-19 ANOS

22%

Os proprietários de smartphones inquiridos verificam os seus dispositivos a cada poucos minutos

51%

Os proprietários de smartphones inquiridos verificam os seus dispositivos várias vezes numa hora

INTERAÇÕES SOCIAIS



A média dos utilizadores passa 1 h 16 minutos por dia nas aplicações das principais redes sociais.



A média dos utilizadores interage, desliza e clica no dispositivo 2,617 vezes por dia.

A SAÚDE DOS JOVENS

71%

Os jovens que passam 5 horas por dia nos dispositivos eletrónicos apresentam uma maior probabilidade em 71% para estar sob o risco de suicídio do que aqueles que apenas passam 1 hora.

51%

Os jovens que passam 5 horas por dia nos dispositivos eletrónicos apresentam uma maior probabilidade em 51% para apresentar menos de 7 horas de sono quando comparados com aqueles que apenas usam 1 hora.

89%

89% dos pais culpam-se a si e aos que cuidam dos seus filhos (caregivers) pelo uso do telemóvel dos seus filhos.

27%

Os miudos do 8.º ano que são fortes utilizadores das redes sociais apresentam um risco acrescido de 27% de depressão..

IMPACTO NA VIDA ESCOLAR

67%

67% dos professores inquiridos observam os alunos distraídos negativamente pelos seus dispositivos móveis.

90%

90% dos professores inquiridos afirmam que o número de alunos com **desafios** mentais (Saúde Mental) aumentou.

47%

47% dos pais constata que os seus filhos estão viciados nos seus telemóveis.

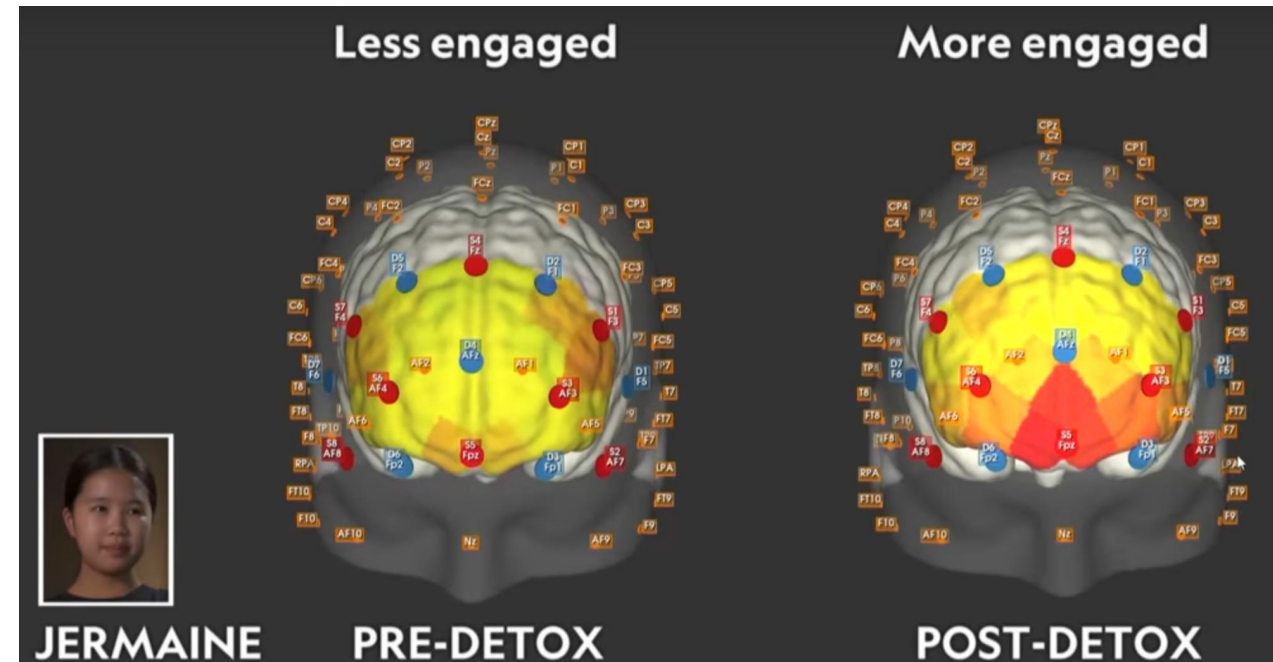


Testar 5 Adolescentes Depois de 10-Dias de Detox Digital: Qual é o seu Desempenho?

- No Screen, No Life - Part 1
- No Screen, No Life - Part 2

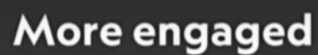


Tempo excessivo de ecrã conduz a uma sobreestimulação cognitiva e visual.



**FARA**

EDLY



JAIRUS



WAY



Mente e Saúde Mental:

Dinesh Bhugra, Alex Till & Norman Sartorius. *What is Mental health?*. International Journal of Social Psychiatry · February 2013

O estado de saúde mental implica que o indivíduo tenha a capacidade de formar e manter relacionamentos afetuosos com outras pessoas, de desempenhar os papéis sociais normalmente comuns na sua cultura, de gerir mudanças, reconhecer e comunicar ações e pensamentos positivos, bem como gerir emoções. A saúde mental dá ao indivíduo a sensação de valor, controle e compreensão do funcionamento interno e externo

A Sociedade de Especialistas em **Educação e Promoção da Saúde** (SHEPS, 1997) sugere que a saúde mental também envolve sentir-se positivo consigo mesmo e com os outros, sentir-se feliz, alegre e amoroso. A saúde mental, tal como a doença mental, também é afetada por fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais.

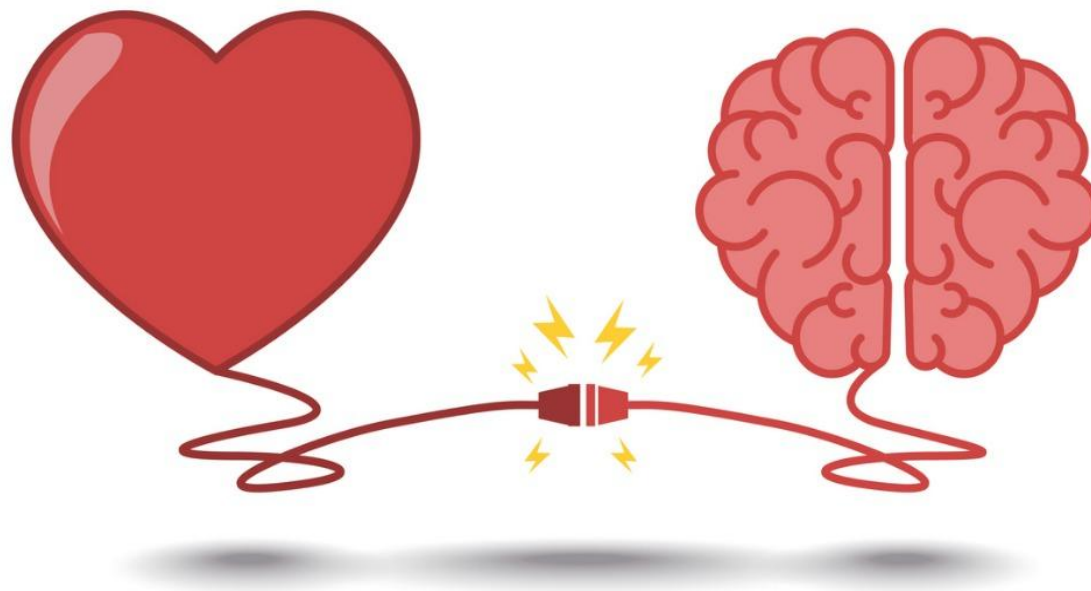


A Mental Health Foundation (MHF, 2008) refere que a saúde mental é definida pela forma como os indivíduos pensam e sentem sobre si próprios e a sua vida, que afecta a forma como um indivíduo enfrenta e gere tempos de adversidade. A saúde mental é vista como algo que afecta as capacidades de uma pessoa para funcionar e aproveitar ao máximo as oportunidades disponíveis, e para participar plenamente com a família, no local de trabalho, na comunidade e com os pares. Existe uma estreita ligação entre a saúde física e mental, uma vez que se afetam direta e indiretamente.

> SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental é uma parte integrante da saúde e a Organização Mundial de Saúde (OMS) define-a como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere”.

Os resultados do estudo sobre a prevalência de doenças mentais na população adulta portuguesa sugerem que somos o país da Europa com a maior prevalência de doenças mentais na população adulta: em 2016, um em cada cinco portugueses sofreu de uma doença psiquiátrica e quase metade já teve uma destas perturbações durante a vida.



O DESAFIO DA IA: DA DELEGAÇÃO CÉGA À APRENDIZAGEM AUTÊNTICA

Investigações científicas recentes comprovam que a delegação cega de trabalhos escritos à IA gera um fenômeno chamado “Cognitive Offloading” (Descarregamento Cognitivo) ou “Preguiça Metacognitiva”. Ao saltarem as etapas cruciais da dificuldade desejável, os estudantes sofrem uma regressão ou estagnação nas suas competências de pensamento de ordem superior.

O CICLO DA DELEGAÇÃO CÉGA



1. PEDIR À IA

Resposta imediata sem esforço.



2. COPIAR E COLAR

Aceitação passiva do conteúdo.



3. APRENDIZAGEM SUPERFICIAL

Falta de processamento profundo.



4. REGRESSÃO COGNITIVA

Estagnação do pensamento crítico e da autonomia.

RESULTADO:
DEPENDÊNCIA, FRAGILIDADE INTELLECTUAL E PERDA DE AUTORIA.

INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: O CAMINHO DA APRENDIZAGEM PROFUNDA



DIFICULDADE DESEJÁVEL = PENSAMENTO DE ORDEM SUPERIOR

O CICLO DA APRENDIZAGEM AUTÊNTICA



PENSAMENTO ATIVO

Questionar e explorar.



COMPREENSÃO PROFUNDA

Analisar e relacionar.



AUTONOMIA INTELLECTUAL

Construir conhecimento.



TRANSFERÊNCIA E CRIATIVIDADE

Aplicar e inovar.

RESULTADO:
COMPETÊNCIAS SÓLIDAS, AUTONOMIA E CRESCIMENTO CONTÍNUO.



O PAPEL DO ALUNO CONSCIENTE



USAR A IA COMO FERRAMENTA, NÃO COMO SUBSTITUTO.



QUESTIONAR, VALIDAR E APRENDER.



ASSUMIR A AUTORIA DO PROCESSO E DO CONHECIMENTO.



PREFERIR O ESFORÇO DE HOJE À FRAGILIDADE DE AMANHÃ.



A IA PODE DAR RESPOSTAS. MAS SÓ TU PODES CONSTRUIR SABEDORIA.

"Cognitive Offloading" (Descarregamento Cognitivo) ou "Preguiça Metacognitiva".

Investigações científicas recentes comprovam que a delegação cega de trabalhos escritos à IA gera um fenómeno chamado **"Cognitive Offloading" (Descarregamento Cognitivo)** ou **"Preguiça Metacognitiva"**. Ao saltarem as etapas cruciais da *dificuldade desejável* (pesquisa, leitura crítica, confronto de fontes, rascunho e frustração criativa), os estudantes sofrem uma regressão ou estagnação nas suas competências de pensamento de ordem superior.

Aqui estão os principais dados e estudos científicos empíricos que sustentam esta realidade:

1. A Evidência Neurocientífica: Redução Crítica da Atividade Cerebral:

- ❑ Um estudo experimental conduzido pelo MIT Media Lab utilizou exames de eletroencefalograma (EEG) para medir o impacto do uso do ChatGPT na escrita académica. O Estudo: Os investigadores dividiram os alunos em grupos com e sem acesso à IA para realizar tarefas de escrita argumentativa.
- ❑ O Resultado: Os estudantes que dependeram da IA para redigir os seus ensaios apresentaram os níveis mais baixos de atividade cerebral e de conectividade neural, especialmente nas áreas associadas à memória, criatividade e funções executivas. Os autores concluíram textualmente que o uso excessivo produz "pensadores mais preguiçosos" (lazy thinkers) devido ao desequilíbrio no envolvimento cognitivo profundo.

2. O Declínio do Pensamento Crítico e a "Preguiça Metacognitiva"

Um estudo publicado no arXiv analisou os impactos dos Modelos de Linguagem (LLMs) nos hábitos intelectuais dos estudantes de áreas STEM.

- ❑ **O Fenómeno:** Os investigadores detetaram que os alunos que usam a IA de forma rotineira entram num "ciclo de dívida cognitiva". Como a IA entrega respostas imediatas, o cérebro recalcula o esforço e passa a considerar que qualquer investimento de energia mental profunda (como refletir ou investigar) "não vale a pena" (Fan et al., 2025b).
- ❑ **Impacto Analítico:** O estudo reportou "preguiça metacognitiva": os alunos perdem a motivação para validar as fontes e os dados originais, aceitando acriticamente o que a IA gera, o que atrofia a sua capacidade de argumentação e densidade de inquirição.
- ❑ **A perda de 28%:** Outra investigação focada no ensino secundário (Kim & Lee, 2024) descobriu que 73% dos estudantes usavam a IA para completar tarefas sem sequer tentar resolvê-las primeiro por si mesmos, resultando numa queda de 28% nas pontuações de pensamento crítico após apenas 8 semanas de uso regular.

3. O Paradoxo da Ilusão de Competência (Bypass da Aprendizagem)

Um dos maiores perigos da IA na educação é que ela mascara a incompetência cognitiva imediata através de um produto final bonito. É a diferença entre delegação (fazer um upgrade de uma tarefa que já dominamos) e substituição (deixar que a IA faça algo que nós ainda não aprendemos a fazer).

- ❑ **A Ilusão:** Estudos de revisão académica (como Barcaui, 2025) demonstraram que os estudantes que usam livremente a IA sentem que as tarefas são mais fáceis e rápidas (ganho de eficiência a curto prazo). Contudo, quando avaliados semanas mais tarde sem a tecnologia, o seu desempenho é drasticamente inferior ao dos colegas que fizeram o trabalho tradicional.
- ❑ **Amnésia de Conteúdo:** Num teste prático citado em debates pedagógicos europeus, três grupos de estudantes realizaram trabalhos. O grupo que utilizou IA obteve as melhores notas no documento entregue. Contudo, apenas 12% desse grupo conseguiu citar de memória ou explicar com rigor o conteúdo do seu próprio trabalho uma hora após a entrega, contra 89% de retenção nos grupos que investigaram de forma autónoma.

4. Síntese do Impacto Cognitivo (A Metáfora do Músculo Atrofiado)

A nível pedagógico, a demissão do tempo de pesquisa e reflexão provoca quatro grandes patologias cognitivas no perfil do estudante:

"Um adulto que descarrega o pensamento na IA está a poupar tempo sobre uma competência que já construiu. Um jovem/estudante que delega o trabalho à IA está a saltar a etapa biológica de construir a sua própria estrutura cognitiva."

Estes estudos não defendem a proibição da IA, mas alertam urgentemente para a necessidade de mudar a natureza das tarefas escolares: se o trabalho pedido pelo professor pode ser integralmente respondido por um prompt de IA, então a tarefa falhou em estimular o esforço cognitivo que gera a verdadeira competência humana.

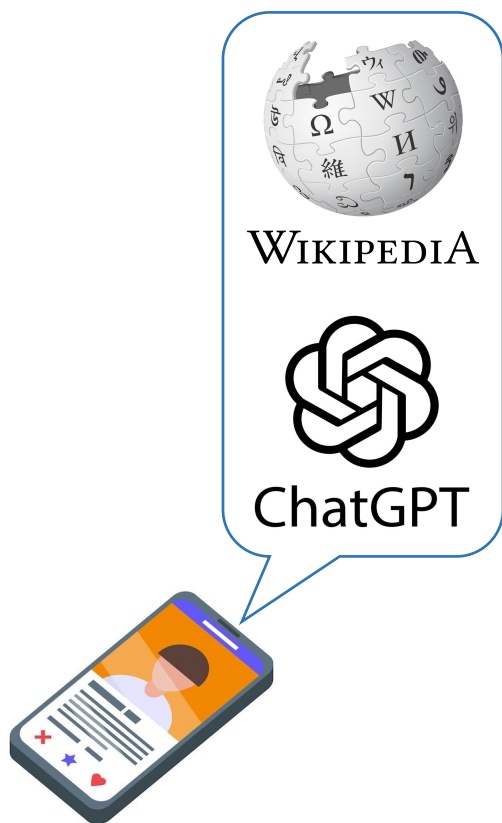
4. Síntese do Impacto Cognitivo (A Metáfora do Músculo Atrofiado)

A nível pedagógico, a demissão do tempo de pesquisa e reflexão provoca quatro grandes patologias cognitivas no perfil do estudante:

Capacidade Afetada	Mecanismo de Atrofia pela IA	Consequência no Perfil do Aluno
Tolerância à Frustração	A IA elimina o erro e o tempo de espera.	Alunos com baixíssima resiliência intelectual, que desistem face a problemas complexos que não têm resposta imediata.
Auditoria Crítica	Para avaliar se um texto da IA é bom ou falso, é preciso conhecimento prévio.	Como o aluno não estuda a base, ele perde a capacidade de auditar o output, tornando-se vulnerável a alucinações e erros da máquina.
Construção de Esquemas Mentais	Escrever à mão ou processar um texto força a memória de trabalho a fixar conceitos.	O aluno torna-se um mero "copiador de prompts"; o conhecimento passa do servidor da IA para o papel sem passar pelo cérebro do estudante.
Padronização das Mentes	As IAs tendem a convergir para respostas medianas e normas genéricas de escrita.	Perda da identidade linguística, do estilo próprio e da originalidade de pensamento (geração de "mentes similares").

INFORMAÇÃO

É a reunião ou o conjunto de dados e conhecimentos organizados, que possam constituir referências sobre um determinado acontecimento, fato ou fenómeno.



CONHECIMENTO

É o ato de conhecer, é ter ideia ou a noção de algo através de informações ou experiências:

Empirismo: explica que o conhecimento é adquirido a partir da experiência, do contato do sujeito com o mundo;

Racionalismo: explica que todo conhecimento vem através da razão, do simples ato de pensar.

SABEDORIA

Característica de uma pessoa sábia e que significa um conhecimento extenso e profundo de várias coisas ou de um tópico em particular.

A sabedoria muitas vezes é indicativo de uma pessoa instruída, que tem muito juízo, bom senso e se comporta com retidão.

A **Sabedoria Prática**, segundo Barry Schwartz, *Practical Wisdom, the right way to do the right Thing*, é a vontade de fazer o que está certo e a capacidade de distinguir o que está correto do ponto de vista moral e ético.

Quando a sabedoria é usada para fazer coisas menos boas, pode ser sinónimo de astúcia, esperteza ou **manha**.

MANHA:

- Modo de agir que demonstra habilidade ou destreza.
- Que demonstra malícia; esperteza: a manha dos alunos.
- Maneira de proceder ardilosa; artimanha: ele só convence na manha.

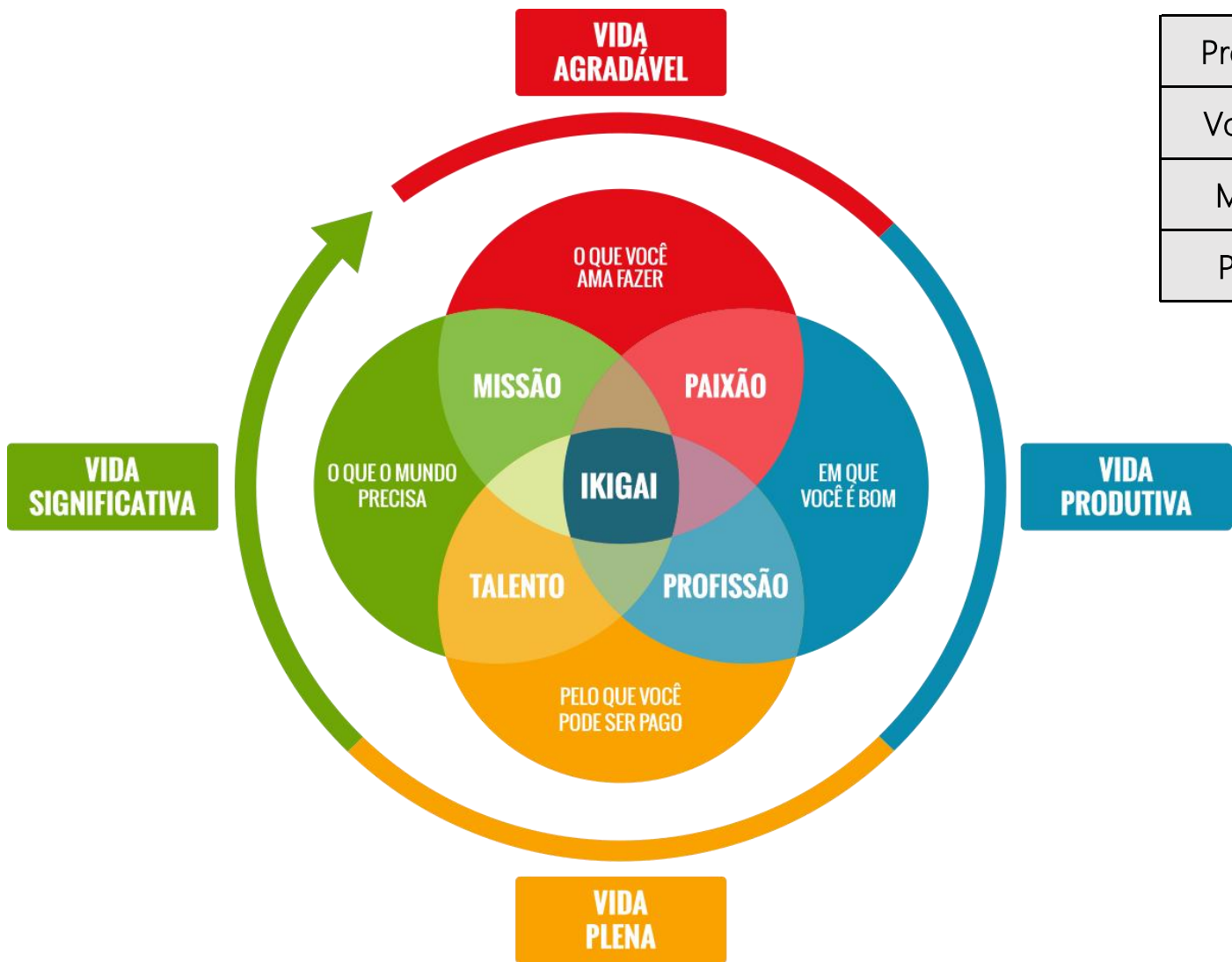
Robert T. Hasty e colaboradores publicaram um artigo científico intitulado **Wikipedia vs Peer-Reviewed Medical Literature** for Information About the 10 Most Costly Medical Conditions, publicado pelo *Journal of the American Osteopathic Association* que apresenta os seguintes resultados: “para afirmações comumente identificadas, houve discordância estatisticamente significativa entre 9 dos 10 artigos da Wikipedia selecionados:

- 1) Doença Arterial Coronária.
- 2) Câncer do Pulmão.
- 3) Transtorno Depressivo Maior.
- 4) Osteoartrite.
- 5) Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica.
- 6) Hipertensão.
- 7) Diabetes Mellitus.
- 8) Dores nas Costas.
- 9) Hiperlipidemia.

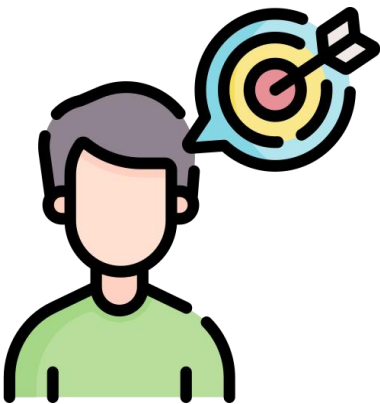
As respectivas fontes foram verificadas por pares correspondentes ($P < .05$) para todas as afirmações feitas pela Wikipedia para essas condições médicas ($P < .05$ para todos os 9). Isto significa que: “a maioria dos artigos da Wikipedia que representam as 10 condições médicas mais significativas nos Estados Unidos, contém muitos erros quando comparados com fontes científicas padrão revistas por pares. Os autores afirmam que a Wikipedia se tornou numa fonte popular de informação sobre cuidados de saúde verificando-se que 47% a 70% de médicos e estudantes de medicina, admitem usar esta plataforma como referência. Na verdade estas percentagens podem ser ainda maiores porque alguns investigadores suspeitam que a verdadeira utilização está subestimada. Deve-se ter cuidado ao usar a Wikipedia para responder a perguntas sobre o atendimento ao paciente. Isto significa que a Wikipedia é gerido por céticos com agendas inviesadas e apresenta 90% de erros no que toca a informação médica não sendo por isso uma fonte credível de informação enquanto “enciclopédia”.

Quadro sequencial de competição e cooperação

Comportamento	Orientação	Motivação principal
Rivalidade competitiva	Anti-humanista	Dominar os outros. Impedir que os outros alcancem seus objetivos. Satisfação em humilhar os outros e assegurar que não atinjam seus objetivos.
Disputa competitiva	Dirigida a um objetivo (contra os outros)	A competição com os outros é um meio de se atingir um objetivo mutuamente desejável, como ser o mais veloz ou o melhor. O objetivo é de importância primordial, e o bem-estar dos outros competidores é secundário. A competição é, às vezes, orientada para a desvalorização dos outros.
Individualismo	Em direção ao ego	Perseguir um objetivo individual. Ter êxito. Dar o melhor de si. O foco está em realizações e desenvolvimentos pessoais ou no aperfeiçoamento pessoal, sem referência competitiva ou cooperativa aos outros.
Competição cooperativa	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Meio para se atingir um objetivo pessoal que não seja mutuamente exclusivo, nem uma tentativa de desvalorizar ou destruir os outros. O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete.
Cooperação não competitiva	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Alcançar um objetivo que necessita de trabalho conjunto e partilha. A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é compartilhado.
Auxílio cooperativo	Humanista-altruísta	Ajudar os outros a atingir seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. Satisfação em ajudar as outras pessoas a alcançar seus objetivos.



	Bom a Fazer	Amo Fazer	Bom para o Mundo	Pago para fazer
Profissão	Sim			Sim
Vocação	Sim	Sim		
Missão		Sim	Sim	
Paixão			Sim	Sim



IKIGAI
(Propósito de Vida)

Será que os "*Jogos Finitos*" (Mentalidade Finita) preparam os alunos para o "*Jogo Infinito da Vida!*" (Mentalidade Infinita)



	Desporto - Jogos Finitos	Sociedade - Jogo Infinito
Fronteiras Numéricas	N.º de jogadores finito (conhecido)	Nº de jogadores "infinito" (Conhecidos e desconhecidos)
Fronteira Temporal	Fechada: Princípio, meio e fim	Aberta (infinita)
Final do Jogo	Jogo termina no tempo regulamentar	Jogo nunca acaba (o tempo dos jogadores esgota-se - os jogadores desistem quando se acabam os recursos e/ou vontade de jogar)
Fronteiras Espaciais	Espaço de jogo definido, finito/fechado	Espaço de jogo aberto (sem fronteiras)
Objetivo	Vencer (existem vencedores e vencidos)	Não existem vencedores (Centra-se no legado)
Regulamentação	Regras fixas e explícitas	Instruções vagas - regras não acordadas
Métricas	Centra-se nas estatísticas (resultado: golos marcados e/ou sofridos)	Complexidade de indicadores estatísticos

