



Módulo 4: Toolbox

Projeto Erasmus+

I CO-COPE: Inclusão através da colaboração
interprofissional numa comunidade de prática na
educação

01/08/2023 – 31/07/2026

Número do projeto: 2022-1-BE02-KA220-SCH-000089287



Co-funded by
the European Union



Índice

CHECK-IN / CHECK-OUT

PINTEMOS UM QUADRO JUNTOS	3
BINGO – É UMA COMBINAÇÃO!	5
A ESCALA DAS OVELHAS	7
CELEBRE CADA MARCO	11
FEEDBACK DOS CINCO DEDOS.....	13
O QUE TE DÁ ENERGIA APÓS ESTA REUNIÃO?	14
NOTÍCIAS DE ÚLTIMA HORA	15
POSTAIS LEMBRETE DE POSTAL	16
PESCA PELA COMUNICAÇÃO	18
DIXIT: DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO ATRAVÉS DE CARTÕES ILUSTRADOS.....	22
ATIVIDADE COM A RÉGUA	25
DAR UM PASSO JUNTOS	27
COMUNICAR EM CÍRCULOS	29
DUAS VERDADES E UMA MENTIRA	32
DO SONHO À REALIDADE.....	34
MAPA MENTAL	35
AVALIAÇÃO DE OPÇÕES ATRAVÉS DA ATRIBUIÇÃO DE PONTUAÇÕES	37
VOTAÇÃO COM CORES / POLEGAR PARA CIMA /	39
CRIAR UM ENREDO/UMA HISTÓRIA	41
MANTER – ELIMINAR – ALTERAR	43
AVALIAÇÃO DOCE.....	44
INTEGRIDADE DO PLANO DE AÇÃO.....	47
PLANO SMART	49
PLANO DE AÇÃO EM 3 PASSOS	50
FERRAMENTA DE AUTORREFLEXÃO: ICOPi.....	52
ÁRVORE I CO-COPE	54

Pintemos um quadro juntos

Breve descrição	A cada pessoa do grupo é atribuída uma instrução especial para desenhar: uma cor, uma determinada forma, um determinado tipo de motivo, uma ferramenta, ... Juntos, têm de desenhar uma imagem pré-definida que só pode ser concluída juntando as partes e utilizando as diferentes cores, motivos e materiais.
Objetivos	▪ Promover o trabalho em grupo ▪ Sensibilizar para o valor da colaboração ▪ Incentivar a interação e a comunicação com o grupo
Duração	15 – 20 minutos (dependendo do tamanho da pintura e do número de materiais / membros do grupo)
Forma social	Trabalho em pequenos grupos
Materiais e organização	▪ Modelo do desenho (ver exemplo no anexo) ▪ Material de desenho, como lápis de cor de várias cores, régua, lápis, o modelo da pintura
Preparação	Prepare e imprima o modelo do desenho e decida quais os materiais necessários para reproduzir a imagem.

Descrição passo a passo

	▪ Prepare um flipchart com uma folha em branco. ▪ Distribua os diferentes materiais de pintura pelos membros do grupo. ▪ O grupo tem de copiar a imagem preparada, unindo esforços e utilizando as ferramentas que receberam de acordo com o modelo. ▪ A atividade termina após o período de tempo pré-definido ou assim que o desenho estiver concluído.
---	---

Variações e diferenciação

▪ Os membros do grupo não podem falar durante a atividade. ▪ Faltam ferramentas, materiais ou cores e o grupo tem de encontrar uma solução alternativa para concluir o desenho. ▪ As ferramentas só podem ser utilizadas numa ordem pré-definida.

Anexo



Bingo – É uma combinação!

Breve descrição	“Bingo – É uma combinação!” é uma atividade interativa de quebra-gelo em que os participantes se conhecem ao encontrar pessoas que correspondem às afirmações num cartão de bingo.
Objetivos	▪ Ajudar os participantes a conhecerem-se uns aos outros de uma forma lúdica ▪ Incentivar a interação e a comunicação com o grupo ▪ Criar uma atmosfera de aprendizagem aberta e segura no início de uma sessão
Duração	10-15 minutos
Forma social	Trabalho em pares, trabalho em grupo (plenário)
Materiais e organização	▪ Um cartão de bingo impresso por participante ▪ Canetas
Preparação	Prepare e imprima o cartão de bingo com afirmações relacionadas com interesses pessoais, experiências ou características relevantes para o grupo ou tema

Descrição passo a passo

	▪ Cada participante recebe um cartão de BINGO. ▪ Os participantes circulam pela sala e conversam com os outros para encontrar alguém que corresponda a uma afirmação no seu cartão. ▪ Quando se encontra uma correspondência, o nome da pessoa é escrito no campo correspondente. ▪ A atividade termina quando um participante completar uma linha, uma coluna ou o cartão inteiro (dependendo do tempo e do número de participantes), ou após um tempo determinado. ▪ Opcionalmente, a atividade pode ser seguida de uma breve reflexão ou partilha em plenário.
---	---

Variações e diferenciação

▪ Utilize afirmações específicas do tema (por exemplo, relacionadas com o tema da reunião) e/ou adapte as afirmações ao tamanho do grupo, à idade e aos contextos culturais ▪ Defina diferentes condições de vitória (uma linha, várias linhas, bingo completo) ▪ Incentive os participantes a falar com pessoas diferentes e a não preencher vários campos com a mesma pessoa ▪ Peça aos participantes que apresentem uma pessoa com quem tenham feito par em plenário
--

Anexo

CONHECERMOS-NOS

BINGO

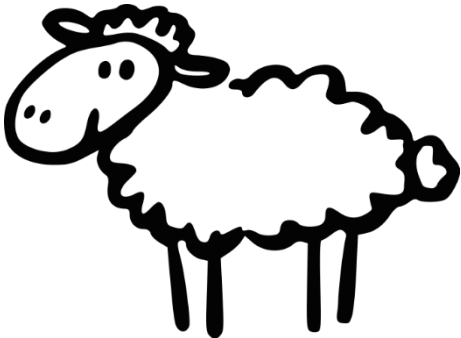
ENCONTRE ALGUÉM QUE:

gosta de pizza.	tenha irmãos.	tem um animal de estimação.
Nome:	Nome:	Nome:
faz anos no verão.	usa óculos.	está a usar duas meias diferentes.
Nome:	Nome:	Nome:
fala mais de três línguas.	tem medo de aranhas.	é canhoto.
Nome:	Nome:	Nome:

A Escala das Ovelhas

Breve descrição	“A Escala das Ovelhas” é uma atividade divertida e descontraída para avaliar o nível de energia dos participantes. Este quebra-gelo é ótimo para o início de uma reunião da CoP, pois não é difícil e funciona apenas com imagens.
Objetivos	Ficar a conhecer o nível de energia do grupo.
Duração	5 minutos
Formato social	Em grupo, plenário no início da reunião
Materiais e organização	Modelo com imagens.
Preparação	Prepare um slide com o modelo ou imprima o modelo.

Descrição passo a passo

	Quando a reunião começar, siga estes passos: ▪ Explique o que vai acontecer. Explique que gostaria de sentir a energia da reunião, mostrando ao grupo oito imagens com as quais se possam identificar. ▪ Mostre o quebra-gelo. Mostre o quebra-gelo da Escala das Ovelhas ao grupo para que todos possam vê-lo. Espere um segundo pela reação do grupo, pois muitas vezes eles vão abrir-se e começar a rir. ▪ Peça aos participantes para escolherem um número. Se estiver na sala, basta perguntar diretamente às pessoas onde se colocariam. Se estiver a fazer este quebra-gelo online, funciona melhor fazê-lo através do chat. Isto permite-lhe, enquanto moderador, captar o que todos disseram e obter uma melhor visão geral do grupo. ▪ Interaja com os participantes. Peça respostas aos participantes e pergunte-lhes se gostariam de explicar por que escolheram esse número. Isto costuma dar origem a ótimas conversas com o grupo.
---	--

Variações e diferenciação

Use outras imagens. Consulte também os outros modelos.

Referências | Recursos

Site com mais opções, atividades para quebrar o gelo com a escala dos animais.

[Modelo de Atividade para Quebrar o Gelo com Escala Animal \(Download Gratuito e Guia\)](#)

[62b07a10b23da304531bc812 Animal Scale Icebreaker by Facilitator School.pdf](#)

Anexo

On the goat-scale, how are you feeling today?



Associação de palavras (método da sigla)

Breve descrição	Uma atividade interativa na qual os participantes associam espontaneamente uma palavra ou frases curtas a cada letra de um termo dado, para explorar o seu significado e relevância.
Objetivos	▪ Explorar um conceito de forma estruturada e criativa ▪ Ativar o conhecimento prévio, a compreensão pessoal e as associações dos participantes com um termo/conceito/palavra específico ▪ Incentivar a reflexão e a construção partilhada de significado dentro do grupo
Duração	10-15 minutos
Forma social	Trabalho individual, trabalho em grupo, plenário
Materiais e organização	▪ Quadro de folhas soltas/papel em branco ou quadro branco/ferramenta digital ▪ Marcadores ou ferramenta de entrada digital
Preparação	Escolha um termo-chave/palavra relevante para a reunião e escreva-o na vertical, de modo a que a cada letra possa ser atribuída uma associação.

Descrição passo a passo



- O moderador apresenta uma palavra-chave ou um conceito ao grupo (por exemplo, para uma atividade conjunta num flipchart ou para trabalho individual em papel distribuído a cada participante).
- Pede-se aos participantes que encontrem espontaneamente uma palavra ou frase curta para cada letra que associem ao conceito.
- As associações podem ser desenvolvidas individualmente, em pares ou em pequenos grupos.
- Os resultados são partilhados e recolhidos em plenário.
- O moderador reflete brevemente sobre as associações e relaciona-as com o tema da sessão.

Variações e diferenciação

- Incentive a criatividade: nem todas as associações têm de começar com a letra definida
- Permita frases em vez de palavras isoladas
- A atividade pode ser realizada individualmente, em pequenos grupos ou em plenário
- Compare os resultados dos diferentes grupos

Anexo

C	Collaboration/Colaboração
O	Openness/Abertura
M	Mutual learning/Aprendizagem mútua
M	Motivation/Motivação
U	Understanding/Compreensão
N	Network/Rede
I	Innovation/Inovação
T	Trust/Confiança
Y	Youth/Juventude
O	Objectives/Objetivos
F	Feedback
P	Participation/Participação
R	Reflection/Reflexão
A	Action plan/Plano de Ação
C	Commitment/Compromisso
T	Together/Juntos
I	Inclusive education/Educação Inclusiva
C	Competence/Competência
E	Exchange/Intercâmbio

Comemore cada marco

Breve descrição	Comemore cada pequeno passo do processo antes de se concentrar na agenda.
Objetivos	Promover a motivação, a coesão da equipa e um sentimento de realização, reconhecendo e celebrando de forma deliberada os progressos alcançados em cada fase de um projeto. Esta abordagem reforça comportamentos positivos, consolida o empenho e cria um ambiente de apoio que valoriza tanto os esforços individuais como os coletivos.
Duração	15 minutos
Formato social	Individual e em grupo
Materiais e organização	Bandeiras de festa e material para as pendurar (clips/alfinetes/fita adesiva).
Preparação	Imprima as bandeirinhas de festa.

Descrição passo a passo

	1. Distribua uma bandeira a cada participante. 2. Escreva nesta bandeira (escolha 1 opção e complete a frase): <i>Viva! ...</i> <i>Hoje conseguimos ...</i> <i>Hoje já conseguimos ...</i> <i>Hoje eu consigo ...</i> 3. Pendure as bandeiras 4. O que vemos? Quais são os primeiros sucessos desta equipa?
---	---

Variações e diferenciação

Pode distribuir mais bandeiras. É importante ter uma bandeira para cada marco diferente.

Também pode pedir aos participantes que completem a mesma frase.

Importante: algumas frases centram-se mais no processo individual.

Pode ser agradável decorar estas bandeiras.

Pode manter as bandeiras afixadas durante todo o processo.

Partilhe-as também com outros alunos, professores, pais, ...

[KenP_Mijlpalenslinger-1.pdf](#)

Notas práticas

Certifique-se de se concentrar nos sucessos — por vezes, a conversa volta rapidamente para as dificuldades

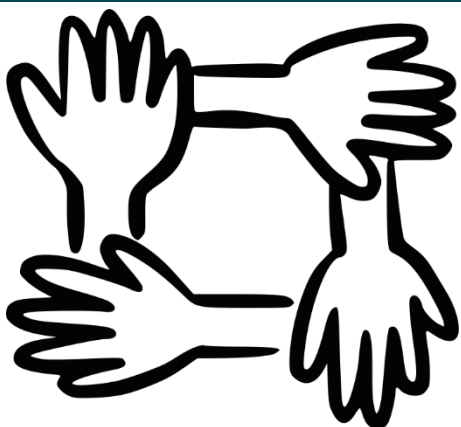
Referências | Recursos

[Mijlpalenslinger: celebrar cada sucesso com os seus alunos – Klasse](#)

Feedback dos Cinco Dedos

Breve descrição	Um método estruturado de feedback/avaliação em que os cinco dedos de uma mão são utilizados para refletir sobre diferentes aspetos de uma tarefa ou sessão
Objetivos	Promover a reflexão, estruturar o feedback e facilitar a expressão de opiniões
Duração	5–15 minutos
Forma social	Trabalho individual (opcional: sessão plenária)
Materiais e organização	Papel em branco ou um molde de uma mão, lápis
Preparação	Prepare a visualização, se necessário

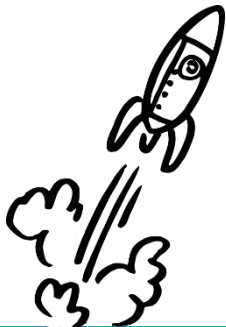
Descrição passo a passo

	▪ Explique o significado dos cinco dedos ▪ Polegar: O que gostei / O que correu bem. ▪ Dedo indicador: O que aprendi / Algo que quero salientar. ▪ Dedo do meio: O que não gostei / O que foi difícil. ▪ Dedo anelar: O que vou levar comigo / O que foi importante para mim. ▪ Dedo mindinho: O que faltou / O meu desejo para o futuro. ▪ Convide os participantes a escreverem as suas associações. ▪ Opcional: cada participante partilha as suas reflexões em plenário
--	---

O que te dá energia após esta reunião?

Breve descrição	Uma breve reflexão final em que os participantes partilham o que lhes dá energia após a reunião.
Objetivos	Encerrar de forma positiva, aumentar a consciência e reforçar a coesão do grupo.
Duração	5–10 minutos
Formato social	Plenário
Materiais e organização	Nenhum, ou cartões de emojis opcionais.
Preparação	Escolha um formato de trabalho (rodada relâmpago, emojis, categorias, stand-up).

Descrição passo a passo

	1. Apresente a pergunta principal: “O que te dá energia depois desta reunião?” 2. Deixe os participantes partilharem uma palavra ou frase. 3. Deixe-os escolher um emoji. 4. Deixe-os escolher uma categoria: Conteúdo, Processo, Relação. 5. Opcional: Encerramento em pé com declarações.
--	---

Notícias de última hora

Breve descrição	Os participantes partilham uma ideia-chave ou uma lição aprendida da reunião para encerrar a sessão com reflexão e clareza.
Objetivos	- Incentivar os participantes a refletir sobre a sua aprendizagem ou experiência. - Proporcionar um encerramento e uma sensação partilhada de conclusão. - Ajudar o facilitador a compreender o que teve maior impacto.
Duração	5–10 minutos
Formato social	Plenário (grupo completo)
Materiais e organização	- Disposição confortável dos lugares - Opcional: chat online ou ferramentas de reação
Preparação	- Prepare exemplos de perguntas. - Certifique-se de que há tempo para reflexão.

Descrição passo a passo

	1. Explique o objetivo: o grupo termina por partilhar o que retirou da sessão 2. Partilhe as perguntas orientadoras com os participantes: <i>“Qual é a principal lição que retiraste da reunião de hoje? O que gostarias de contar aos outros sobre a reunião de hoje?”</i> 3. Dê um breve exemplo. 4. Convide os participantes a partilhar (15–20 segundos cada). 5. Ouça e reconheça sem avaliar. 6. Encerre resumindo os temas comuns.
---	--

Variações e diferenciação

- Reflexão de uma palavra
- Reflexão silenciosa (por escrito)
- Avaliação com um colega
- Versão focada no futuro: *“Que ação vais tomar a seguir?”*

Notas práticas

- Mantenha um ritmo constante.
- Evite discussões longas.
- Dê sugestões de início de conversa, se necessário.
- Garanta um ambiente psicologicamente seguro.

Postais | Lembrete de postal

Breve descrição	O Método do Lembrete do Postal é uma breve atividade de reflexão em que os participantes escolhem um postal que simbolize a sua principal lição aprendida e escrevem para si próprios uma intenção pessoal e SMART sobre como a irão aplicar na prática. O formador envia os postais cerca de um mês depois, proporcionando aos participantes um lembrete significativo que reforça a aprendizagem e o acompanhamento.
Objetivos	O objetivo deste método é apoiar a transferência da aprendizagem para a prática, incentivando os participantes a formular intenções de ação concretas e pessoais. Ao receberem a sua própria mensagem mais tarde, os participantes são lembrados do seu compromisso e motivados a manter a mudança de comportamento após a formação.
Duração	10 minutos
Formato social	individual, também possível: trabalho em pares, trabalho em grupo
Materiais e organização	Materiais necessários: postais (de preferência com imagens significativas ou temáticas), envelopes, selos e canetas. Organização necessária: o formador prepara e distribui os postais, dá tempo para reflexão e escrita, recolhe os envelopes endereçados e envia os postais por correio aproximadamente um mês após a formação, para garantir o efeito de recordação tardia.
Preparação	O formador seleciona e traz uma variedade de postais, juntamente com envelopes, selos e canetas, e planeia um momento no final da formação para a atividade. O formador também garante que haja tempo após a formação para enviar os postais (cerca de um mês depois) e guarda-os em segurança até lá.

Descrição passo a passo

	▪ O formador espalha os postais no chão ou numa mesa para que todos os participantes os possam ver claramente. ▪ Os participantes reúnem-se à volta e cada um seleciona um postal que represente a sua principal aprendizagem ou insight do treino. ▪ Cada participante escreve uma mensagem pessoal para si mesmo no postal, incluindo uma ação concreta e SMART que pretende levar a cabo.
---	--

	▪ Os participantes escrevem a sua morada num envelope e colocam o postal no interior. ▪ O formador recolhe todos os envelopes e guarda-os em segurança. ▪ Cerca de um mês após a formação, o formador envia os postais aos participantes como um lembrete do seu compromisso de aprendizagem.
--	---

Variações e diferenciação

▪ Em vez de postais, os participantes podem usar fotografias, cartões em branco que eles próprios decoram ou imagens temáticas relacionadas com o tema da formação. ▪ O lembrete pode ser enviado após diferentes intervalos de tempo (por exemplo, duas semanas, três meses), dependendo do momento de acompanhamento pretendido. ▪ Os participantes podem escrever mais do que uma intenção (objetivos a curto e longo prazo) no cartão. ▪ O formador pode adicionar uma breve pergunta de acompanhamento ou um tema de reflexão no postal (por exemplo: “Já puseste em prática o que aprendeu?”). ▪ Para formações online ou híbridas, o método pode ser adaptado, pedindo aos participantes que escrevam mensagens digitais que sejam enviadas por e-mail ou programadas para serem enviadas mais tarde.
--

Notas práticas

▪ Certifique-se de que as intenções são escritas de forma clara e tão concreta quanto possível (SMART) para aumentar a probabilidade de concretização. ▪ Lembre os participantes de escreverem o seu endereço completo e correto no envelope. ▪ Trate os postais de forma confidencial e guarde-os em segurança até serem enviados. ▪ Comunique claramente quando os postais serão enviados, para que os participantes estejam à espera do lembrete. ▪ Reserve um momento de silêncio para reflexão, a fim de ajudar os participantes a escolherem ideias significativas e a escreverem mensagens ponderadas.

Referências | Recursos

Van den Ouden, L. (2016). <i>Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind</i> (1.ª edição). ICM Publishing.

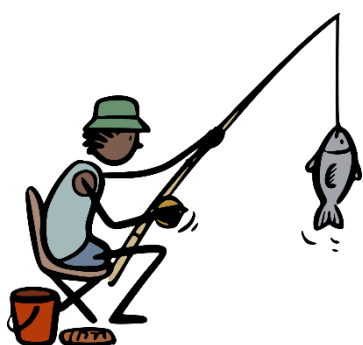
Pesca pela Comunicação

(atividade experiencial de dinâmica de grupo e comunicação)

Breve descrição	A atividade “Pesca pela Comunicação” é uma simulação experiencial estruturada na qual pequenos grupos gerem um recurso partilhado em condições de comunicação limitada. Através de um jogo metafórico, os participantes encenam padrões de cooperação, competição e negociação. A tarefa funciona como uma ferramenta projetiva de dinâmica de grupo, revelando barreiras de comunicação e apoiando a aprendizagem reflexiva sobre interdependência e responsabilidade social. A intervenção combina simulação experiencial com reflexão escrita e dialógica estruturada, baseando-se na teoria da aprendizagem experiencial (Kolb, 2015), na dinâmica de grupo (Lewin, 1947), na investigação sobre dilemas sociais relacionados com recursos partilhados (Ostrom, 1990) e em abordagens de comunicação baseadas nas necessidades (Rosenberg, 2015).
Objetivos	▪ Desenvolver competências de comunicação intra e intergrupar ▪ Examinar comportamentos de cooperação, competição e partilha de recursos ▪ Promover a negociação, a tomada de decisões coletiva e o pensamento estratégico ▪ Sensibilizar para os dilemas sociais e a interdependência ▪ Explorar reações emocionais relacionadas com a escassez, a confiança e a equidade ▪ Promover a reflexão sobre inclusão, exclusão e resolução de conflitos
Duração	▪ Instruções e formação de grupos: 5–10 minutos ▪ Simulação do jogo (10 rondas/dias): 20–25 minutos ▪ Análise e reflexão: 10–15 minutos ▪ Total: aproximadamente 45 minutos
Formato social	▪ Três pequenos grupos (mínimo de 3 participantes por grupo) ▪ Tomada de decisão dentro do grupo ▪ Reflexão de todo o grupo durante o balanço ▪ Discussão conduzida pelo facilitador Para um mínimo de 9 pessoas mais o moderador
Materiais e organização	• Quadro de pontuação ou flipchart • Tabela com: 10 linhas (dias) 3 colunas (aldeias/povoações) • Canetas/marcadores
Preparação	▪ Divida os participantes em três grupos

- Peça a cada grupo que escolha um **nome** para a sua aldeia piscatória
- Explique que representam povoações distintas que, historicamente, não comunicam entre si
- Prepare o tabuleiro com a tabela de 10 dias
- Prepare as fichas de peixe e as regras de reprodução

Descrição passo a passo



Passo 1: Formação de grupos e construção de identidade

Os participantes são divididos em **três pequenos grupos**, com um mínimo de três membros por grupo para garantir uma interação significativa e uma tomada de decisão partilhada.

Cada grupo é convidado a **criar um nome para a sua aldeia/povoação de pescadores**. Este passo serve tanto para fins organizacionais como psicológicos. Para além da simples identificação, a escolha de um nome para o grupo promove:

- a formação da identidade do grupo
- um sentimento de pertença e de apropriação
- cooperação precoce e construção de consenso
- o envolvimento emocional com o cenário da dramatização

O facilitador salienta brevemente que cada grupo representa uma comunidade separada de pescadores que vivem de forma independente e que, tradicionalmente, não comunicam com os outros povoados. Este enquadramento narrativo apoia a imersão na simulação e reforça a perceção das fronteiras entre grupos, o que é importante para a observação posterior das dinâmicas de comunicação e negociação.

Os nomes dos grupos são escritos no quadro e utilizados de forma consistente ao longo da atividade, ao registar os resultados e ao dirigir-se às equipas.

Passo 2 Enquadramento narrativo

O facilitador apresenta a história:

Três povoações de pescadores viviam nas margens do lago. Não se encontravam e, desde tempos antigos, pescavam de acordo com um horário acordado. Um grupo pescava às 6h00, o segundo às 9h00 e o terceiro às 11h00. O peixe era a sua única fonte de subsistência.

Os peixes podiam reproduzir-se durante a noite. Eram necessários quatro peixes para produzir um novo peixe. Por exemplo, se houvesse 13 peixes, apenas três grupos de quatro poderiam reproduzir-se, resultando em três novos peixes. O lago nunca poderia conter mais de 20 peixes.

	Devido ao tamanho dos barcos e a acordos locais, cada grupo só podia apanhar 0, 1, 2 ou 3 peixes por dia. Vocês são esses pescadores. A vossa tarefa é sustentar a vossa aldeia da melhor forma possível durante os próximos 10 dias. Passo 3: Rondas diárias ("10 dias de vida") Para cada dia: 1. Os grupos discutem a estratégia em privado 2. Cada grupo decide quantos peixes pescar (0–3) 3. As decisões são anunciadas simultaneamente 4. Os peixes são retirados do lago 5. A regra de reprodução é aplicada durante a noite 6. Os resultados são registados no quadro Os grupos recebem inicialmente instruções para não comunicarem com os outros grupos. Passo 4 – Observação do processo Durante o jogo, o facilitador observa: • o surgimento de lideranças • padrões de negociação • cooperação vs. competição • reações emocionais • estratégias de risco ou conservadoras • tentativas de comunicação entre grupos Passo 5 – Balanço e reflexão Após 10 dias, os participantes formam um círculo. Perguntas orientadoras: • Que estratégia o seu grupo utilizou e porquê? • O que achou dos outros grupos? • Confiaram neles? • O que aconteceu à população de peixes ao longo do tempo? • Quando é que surgiu a cooperação ou o conflito? • Em que medida isto se assemelha a situações reais de comunicação ou partilha de recursos? • O que ajudou ou impediu a comunicação? Os participantes relacionam o jogo metafórico com contextos sociais ou organizacionais reais.
--	--

Variações e diferenciação

- permitem a negociação entre grupos após o Dia 5
- introduzem uma reunião comum ou um tratado
- alterar as regras de reprodução

- adicionar “eventos de crise” (tempestade, poluição, escassez)
- atribuir funções (líder, secretário, negociador)
- encurtar as rondas para os participantes mais jovens

Notas práticas

- Evite dar conselhos estratégicos
- Mantenha a neutralidade
- Permita que surjam tensões naturais
- Enfatize a reflexão em vez de “ganhar”
- A segurança psicológica é essencial

A distância simbólica do cenário de pesca permite aos participantes explorar temas sensíveis (competição, desconfiança, justiça, exclusão) de forma indireta e mais aberta.

Após a simulação, os participantes podem ter tido tempo para **uma reflexão escrita individual** antes de participarem na discussão em grupo. Cada participante documenta brevemente:

- o que aconteceu durante o jogo,
- como o seu grupo tomou decisões,
- o que sentiram em relação aos resultados,
- o que os frustrou ou surpreendeu,
- o que precisavam dos outros grupos,
- e como a comunicação (ou a falta de comunicação) influenciou os resultados.

Esta fase de escrita serve como um passo de regulação emocional e de construção de significado, permitindo aos participantes processar as suas experiências antes da partilha verbal.

Posteriormente, é conduzido um **diálogo de grupo facilitado**. Os participantes são encorajados a articular as suas necessidades, expectativas e respostas emocionais de forma clara e respeitosa. As reações típicas incluem sentimentos de injustiça, raiva, direito adquirido ou desconfiança em relação a outros grupos. Estas reações são tratadas como material de aprendizagem valioso, em vez de problemas a corrigir.

O facilitador orienta os participantes a:

- reconhecerem as necessidades subjacentes (segurança, justiça, sobrevivência, confiança),
- diferenciar entre emoções e acusações,
- expressar necessidades explicitamente,
- praticar a comunicação construtiva e a adoção de outras perspetivas.

O objetivo desta fase não é avaliar o sucesso ou o fracasso no jogo, mas desenvolver **a autoconsciência, a literacia emocional e as competências de comunicação assertiva**.

Referências | Recursos

Kolb, D. A. (2015). *Aprendizagem experiencial: A experiência como fonte de aprendizagem e desenvolvimento* (2.ª ed.). Pearson.

Lewin, K. (1947). Fronteiras na dinâmica de grupo. *Human Relations*, 1(2), 143–153. <https://doi.org/10.1177/001872674700100201>

Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press.

Rosenberg, M. B. (2015). *Comunicação não violenta: Uma linguagem de vida* (3.ª ed.). PuddleDancer Press.

Dixit: Desenvolvimento da comunicação através de cartões ilustrados

Breve descrição	Os cartões ilustrados constituem uma ferramenta visual acessível e flexível para apoiar a comunicação e a expressão socioemocional. Na nossa intervenção, utilizamos o baralho de cartas <i>Dixit</i> , que contém ilustrações metafóricas e imaginativas que estimulam naturalmente a narrativa, a interpretação e o diálogo. Ao contrário dos pictogramas estruturados, estas imagens abertas incentivam os participantes a verbalizar significados pessoais, emoções e experiências. A ambiguidade visual das imagens permite múltiplas interpretações, o que apoia a expressão emocional, o pensamento simbólico e a construção colaborativa de significado. Esta abordagem é particularmente eficaz para discutir temas sociais abstratos e para envolver participantes com diversas capacidades comunicativas.
Objetivos	• Estimular a expressão verbal através de estímulos visuais • Apoiar o pensamento reflexivo sobre temas sociais abstratos (por exemplo, inclusão, regras, cooperação, expectativas) • Promover a consciência emocional e a capacidade de assumir outras perspetivas • Incentivar o diálogo colaborativo e a aprendizagem entre pares • Criar um espaço seguro e inclusivo para a partilha de significados pessoais
Duração	• Discussão em pequenos grupos: aproximadamente 10 minutos • Partilha com todo o grupo: 10 – 20 minutos • Duração total da sessão: 30 – 45 minutos
Formato social	• Recomenda-se a formação de pequenos grupos de três a quatro pessoas quando o número total de participantes for superior a oito. • Discussão em círculo com todo o grupo • Reflexão orientada pelo facilitador Esta combinação promove tanto a interação íntima entre pares como a construção coletiva de significado. Pode ser utilizada como atividade introdutória ou de encerramento
Materiais e organização	• Cartas ilustradas do tipo <i>Dixit</i> ou semelhantes. • Mesas ou espaço no chão onde as cartas possam ser espalhadas com a face para cima. • Cadeiras dispostas em círculos (círculos de pequenos grupos + um círculo grande) • Opcional: flipchart ou notas para resumir as ideias do grupo

	Todos recebem várias cartas selecionadas aleatoriamente para garantir a espontaneidade e a diversidade de interpretações.
Preparação	▪ Defina o tema da sessão (por exemplo, inclusão, regras da sala de aula, expectativas, cooperação) ▪ Prepare sugestões orientadoras ou frases de início ▪ Organize os participantes em pequenos grupos ▪ Estabeleça normas básicas de discussão (respeito, escuta, não há respostas certas ou erradas) ▪ O facilitador dá o exemplo, demonstrando primeiro como interpretar um cartão.

Descrição passo a passo

	▪ Introdução do tema O facilitador apresenta o tema de discussão (por exemplo, inclusão ou expectativas partilhadas). ▪ Seleção das cartas Os participantes sorteiam uma ou mais cartas ilustradas. ▪ Discussão em pequenos grupos (aprox. 10 minutos) Utilizando o cartão como estímulo visual, os participantes discutem como a imagem se relaciona com o tema. As perguntas podem incluir: ▪ O que vejo na imagem? ▪ Que cores ou detalhes se destacam? ▪ Como é que a imagem me faz sentir? ▪ Como é que isto se pode relacionar com o tema de hoje? ▪ Os principiantes podem concentrar-se numa descrição simples, enquanto os participantes mais avançados são encorajados a interpretar significados simbólicos ou emocionais. ▪ Partilha com todo o grupo Os grupos voltam ao círculo e resumem a sua discussão e as interpretações partilhadas. ▪ Reflexão e encerramento A atividade também pode ser repetida no final da sessão para refletir se as expectativas dos participantes foram satisfeitas.
--	---

Variações e diferenciação

Para acomodar idades, níveis de língua e necessidades comunicativas diversas, a atividade pode ser adaptada de forma flexível em termos de complexidade das tarefas, estrutura social e apoio à facilitação.

Variações das atividades

Associação de aquecimento

Os participantes escolhem um cartão que represente o seu estado de espírito atual ou as suas expectativas para a sessão.

Cadeia de histórias

Cada participante acrescenta uma frase para construir uma história coletiva.

Correspondência de emoções

Selecione um cartão que melhor ilustre uma emoção específica ou uma situação social.

Adotar a perspetiva

Os participantes interpretam o mesmo cartão a partir de diferentes pontos de vista (por exemplo, criança, professor, observador externo).

Resolução de problemas

Os cartões são utilizados para visualizar soluções para um determinado desafio (por exemplo, "Como podemos tornar a nossa sala de aula mais inclusiva?").

Reflexão final

No final da sessão, os participantes voltam a selecionar os cartões para avaliar se as suas expectativas foram satisfeitas.

Diferenciação por forma social

- reflexão individual (construção de significado pessoal)
- discussão em pares (espaço seguro para participantes tímidos)
- pequenos grupos (interpretação colaborativa)
- partilha com todo o grupo (síntese coletiva)

A formação de grupos pode ser ajustada para equilibrar a participação e a confiança.

Notas práticas

A utilização de cartões ilustrados metafóricos como pontos de partida para a discussão funciona como uma ferramenta projetiva e dialógica que reduz as barreiras comunicativas e estimula a verbalização espontânea.

Notas de facilitação

- O facilitador fala primeiro e dá o exemplo, explicando o seu próprio cartão e a sua interpretação.
- A ênfase é colocada no significado pessoal, em vez de respostas "corretas".
- A natureza ambígua e metafórica das imagens incentiva a projeção, a imaginação e uma reflexão mais profunda.
- Com uma facilitação treinada, o método pode recorrer a princípios de interpretação simbólica ou projetiva inspirados por **Carl Gustav Jung**, embora também seja possível alcançar uma discussão eficaz através de simples descrições visuais e associações emocionais.

Referências | Recursos

Bruner, J. (1986). *Mentes reais, mundos possíveis*. Harvard University Press.

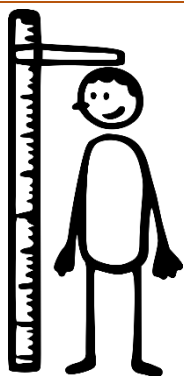
Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Doubleday.

Murphy, P. K., Wilkinson, I. A. G., Soter, A. O., Hennessey, M. N., & Alexander, J. F. (2009). Examinando os efeitos da discussão em sala de aula na compreensão do texto pelos alunos: Uma meta-análise. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 740–764. <https://doi.org/10.1037/a0015576>

Atividade com a régua

Breve descrição	Um exercício de trabalho em equipa em que os participantes colocam dois dedos debaixo de uma régua (dobrável) e têm de a baixar até ao chão em conjunto, sem perder o contacto. Isto promove a coordenação, a comunicação e a resolução coletiva de problemas.
Objetivos	▪ Desenvolver o trabalho em equipa e a cooperação ▪ Melhorar a comunicação e a coordenação entre os membros do grupo ▪ Experimentar o desafio de alinhar as ações individuais com os objetivos do grupo ▪ Fomentar a paciência, a atenção e a responsabilidade coletiva
Duração	5 a 10 minutos, dependendo do tamanho do grupo e do tempo de discussão
Formato social	Pequenos grupos
Materiais e organização	▪ 1 régua dobrável ou régua de um metro ▪ Espaço suficiente no chão para o grupo se posicionar à volta da régua. ▪ Dimensão do grupo: idealmente 4 a 12 participantes; ajustar o comprimento da régua em conformidade.
Preparação	▪ Certifique-se de que o espaço no chão está livre e seguro. ▪ Escolha uma régua ou uma vara suficientemente longa para que o grupo possa esticar os dedos confortavelmente. ▪ Explique brevemente as regras de segurança: os dedos devem permanecer sempre debaixo da régua.

Descrição passo a passo



- **Posição inicial:** Cada participante coloca dois dedos debaixo da régua, distribuídos uniformemente ao longo do seu comprimento.
- **Explicação do objetivo:** A tarefa do grupo é baixar a régua até ao chão em conjunto, mantendo o contacto com os dedos.
- **Execução:**
 - Os participantes coordenam lentamente os seus movimentos para baixar suavemente a régua.
 - Incentive a comunicação verbal e os ajustes.
- **Conclusão:** Quando a régua tocar no chão enquanto todos mantêm os dedos sobre ela, a tarefa está concluída.
- **Reflexão:** Discuta os desafios, as estratégias, a dinâmica de grupo e as lições para o trabalho em equipa.

Variações e diferenciação

- Desafio de tempo: Veja a que velocidade o grupo consegue baixar a régua sem perder o contacto.
- Modo silencioso: Deslize a régua sem falar, recorrendo apenas à comunicação não verbal.
- Grupos mais pequenos/maiores: Ajuste o comprimento da régua ou utilize várias régua para grupos maiores.

Notas práticas

- Enfatize movimentos lentos e cuidadosos para evitar que a régua caia.
- Se a régua se inclinar, permita a discussão sobre a estratégia, mas não dê uma solução fixa.
- Destaque a reflexão da equipa em vez de apenas concluir a tarefa.
- Pode ser acompanhado de reflexões com analogias da vida real sobre trabalho em equipa, coordenação e responsabilidade coletiva.

Referências | Recursos

Zajac, J. (2024). *Helium Stick: Um jogo de formação de equipas para melhorar a comunicação e a cooperação*. Icebreaker Spot. Obtido em <https://www.icebreakerspot.com/activities/helium-stick/>

Dar um passo juntos

Breve descrição	É um exercício de dinâmica de grupo em que todos os participantes devem dar um passo em frente ao mesmo tempo, sem inicialmente recorrer à comunicação verbal. Esta atividade ilustra como a comunicação funciona em diferentes níveis e mostra a importância dos sinais não verbais na coordenação.
Objetivos	▪ Experimentar como a comunicação funciona em vários níveis (verbal e não verbal) ▪ Sensibilizar para os sinais de colaboração e os desafios de coordenação ▪ Destacar a importância da observação, do timing e da consciência de grupo
Duração	10 minutos (pode ser prolongada se forem adicionadas várias variações)
Formato social	Trabalho em grupo (4 a 12 pessoas)
Materiais e organização	▪ Não são necessários materiais ▪ Espaço para os participantes ficarem em fila, com alguma distância entre si
Preparação	▪ Despeje uma fila na sala, de modo que os participantes possam ficar de pé confortavelmente. ▪ Explique claramente os objetivos do exercício ao grupo. ▪ Enfatize a segurança – os participantes devem dar passos com cuidado para evitar colisões.

Descrição passo a passo

	▪ Posição inicial: Os participantes ficam em fila, lado a lado, deixando algum espaço à frente. ▪ Tarefa inicial: Peça aos participantes para darem um passo em frente ao mesmo tempo. Normalmente, isto pode ser resolvido simplesmente contando em conjunto. ▪ Aumento da dificuldade: • Passo 1: Não é permitida qualquer comunicação verbal. Os participantes devem encontrar formas alternativas de se coordenarem (gestos, contacto visual, etc.). • Passo 2: Os participantes fecham os olhos. Podem dar as mãos, se necessário, mas o exercício incentiva-os a permanecerem, na maior parte das vezes, separados. ▪ Reflexão: Discuta como a coordenação funcionou, que sinais foram percebidos e como a comunicação ocorre de formas subtis. Saliente que, também em contextos reais, a
---	---

comunicação não é apenas verbal, mas envolve também sinais não verbais.

Variações e diferenciação

- Grupos de diferentes tamanhos: Pode ser adaptado para grupos mais pequenos ou maiores, alterando a disposição das filas.
- Aumentar a complexidade: Introduzir vários passos para a frente ou para trás ou incorporar movimentos simultâneos dos braços.
- Variante com os olhos vendados: Todo o exercício pode ser feito com os olhos fechados desde o início, para um desafio mais avançado.
- Foco na liderança vs. percepção coletiva: Peça ao grupo para se coordenar sem um líder designado.

Notas práticas

- Certifique-se de que os participantes dão passos com cuidado para evitar acidentes.
- Enfatize a observação e a paciência; o exercício funciona melhor se os participantes se concentrarem no ritmo do grupo, em vez da velocidade individual.
- A reflexão final é fundamental: relacione o exercício com a colaboração na vida real, destacando os vários níveis de comunicação.
- Pode ser combinado com outros exercícios de coordenação não verbal para uma reflexão mais profunda sobre a dinâmica de grupo.

Referências | Recursos

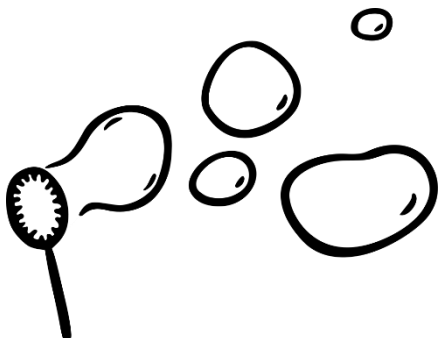
Van den Ouden, L. (2016). *Manual de Dinâmicas: 100 dinâmicas para tornar cada reunião um sucesso – Tudo começa com uma mente aberta* (1.ª edição). ICM Publishing.

Comunicar em Círculos

Breve descrição	Um exercício de comunicação interativo em que os participantes rodam em dois círculos (interior e exterior) e conversam repetidamente com um novo parceiro. Cada ronda tem uma tarefa de comunicação diferente (por exemplo, escuta ativa, interromper, ler nas entrelinhas). A atividade ajuda os participantes a experimentar como a comunicação verbal e não verbal influencia as conversas e dá ao moderador oportunidades para observar e orientar a dinâmica do grupo.
Objetivos	▪ Aumentar a consciência sobre a comunicação verbal e não verbal ▪ Experimentar diferentes estilos de escuta (ativa, passiva, manipuladora, interpretativa) ▪ Refletir sobre como as conversas podem ser conduzidas de forma consciente ou inconsciente ▪ Reforçar a empatia e a capacidade de assumir a perspetiva do outro ▪ Praticar o dar e receber feedback ▪ Apoiar as competências de observação do moderador na interação em grupo
Duração	Aproximadamente 20 minutos no total, 25 a 30 minutos se incluir a terceira ronda opcional e a discussão de balanço
Formato social	Trabalho em grupo
Materiais e organização	Materiais ▪ Cronómetro ou relógio de mão ▪ Sino ou sinal sonoro (opcional) ▪ Quadro de folhas soltas ou quadro branco (opcional para a reflexão final) Organização • Organize os participantes em dois círculos: ○ Círculo interior virado para o exterior ○ Círculo exterior virado para dentro • Assegure-se de que há espaço suficiente para facilitar a rotação
Preparação	▪ Prepare a sala de modo que os participantes possam ficar de pé (ou sentados) em dois círculos. ▪ Decida se deseja incluir a terceira ronda opcional. ▪ Informe os participantes: a. O objetivo não é o desempenho, mas a observação e a experiência. b. Algumas tarefas podem parecer desconfortáveis — isso é intencional.

- Peça aos participantes para não revelarem as instruções das suas tarefas durante a ronda.

Descrição passo a passo

	Rodada 1 — Escuta ativa Tarefa do círculo interno: Descreva as suas férias ideais durante 2 minutos (onde, com quem, o que faz, ambiente, etc.). Tarefa do círculo exterior: Ouçam com atenção. Façam perguntas apenas se a conversa parar. Após 2 minutos: 1. O formador interrompe a conversa. 2. O círculo exterior partilha observações sobre a comunicação não verbal (postura, contacto visual, tom de voz, entusiasmo). 3. Após cerca de 1,5 minutos, interrompa o feedback. 4. O círculo interno roda uma posição no sentido horário. Rodada 2 – Conduzir uma conversa Tarefa do círculo exterior: Fale durante 2 minutos sobre o que costumava fazer aos domingos quando era criança. Inclua muitos detalhes. Tarefa do círculo interno: Tente subtilmente assumir o controlo da conversa ou desviá-la do tema. Após 2 minutos: 1. Interrompa a conversa. 2. Os pares discutem a experiência em conjunto: ○ Foi fácil desviar o assunto? ○ Foi irritante? ○ Como conduziste a conversa? 3. Após 2 minutos, interrompa o feedback. 4. O círculo interno roda uma posição no sentido horário. Rodada 3 (Opcional) – Ouvir nas entrelinhas Tarefa do círculo interno: Quem é o teu herói ou alguém que admiras e porquê? Tarefa do círculo exterior: Preste atenção ao que está implícito, em vez do que é dito ("entre as linhas"). Após 2 minutos: 1. Interrompa a conversa. 2. O círculo exterior partilha interpretações dos valores, emoções ou motivações subjacentes. 3. Pare após 2 minutos.
---	--

Variações e diferenciação

- **Versão resumida:** Faça apenas as séries 1 e 2.
- **Grupos grandes:** Realize vários conjuntos de círculos simultaneamente.
- **Grupos avançados:** Adicione uma quarta ronda em que ambos os participantes interpretem mal intencionalmente um ao outro.
- **Participantes introvertidos:** Permita que tomem notas durante as tarefas de escuta.
- **Grupos de jovens:** Substitua as perguntas por temas mais leves (jogo favorito, superpoder de sonho, comida favorita).
- **Formação profissional:** Relacione cada ronda com situações no local de trabalho (reuniões, conversas com clientes, conversas de feedback).
- **Relacionado com temas:** pode utilizar este método para recolher opiniões dos participantes sobre um tema específico

Notas práticas

Esta atividade pode causar algum desconforto, uma vez que os participantes manipulam ou analisam intencionalmente as conversas. Inclua sempre uma breve reflexão em grupo no final para normalizar os sentimentos e relacionar as experiências com padrões de comunicação da vida real. Saliente que o objetivo é a consciencialização, e não julgar as competências de comunicação.

Referências | Recursos

Van den Ouden, L. (2016). *Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind* (1.ª edição). ICM Publishing.

Duas verdades e uma mentira

Breve descrição	Duas Verdades e uma Mentira é um jogo popular para quebrar o gelo em que uma pessoa partilha três afirmações sobre si mesma: duas são verdadeiras e uma é uma mentira. Os participantes tentam adivinhar qual a afirmação falsa.
Objetivos	• Este jogo simples de quebra-gelo ajuda os participantes a conhecerem-se uns aos outros através da narrativa e do pensamento crítico, ao mesmo tempo que promove um ambiente competitivo divertido e sem pressão. • Promove a coesão da equipa entre alunos de diversas origens, reduzindo a ansiedade e criando um espírito de comunidade, além de melhorar as capacidades de observação e incentivar a comunicação aberta, revelando factos pessoais surpreendentes de uma forma descontraída.
Duração	10 – 30 minutos
Formato social	Trabalho em grupos. • Tamanho ideal do grupo: 6 – 10 pessoas é o ideal para fomentar a discussão e permitir que todos participem sem que o jogo se torne demasiado longo. • Grupos pequenos: 2 – 5 pessoas são mais adequados para sessões de conhecimento mútuo mais profundas e íntimas.
Materiais e organização	Crie grupos de tamanho razoável e explique as regras, acompanhadas de alguns exemplos. Se jogarem no "modo anónimo", são necessárias folhas de papel idênticas e canetas/lápis para anotar as afirmações.
Preparação	Prepare alguns exemplos de afirmações para servir de inspiração

Descrição passo a passo



1. **Preparação:** Cada pessoa dedica alguns minutos a pensar em dois factos verdadeiros e uma mentira plausível sobre si própria.
2. **Partilhar:** Uma pessoa partilha as suas três afirmações, normalmente em ordem aleatória.
3. **Adivinhar:** Os outros participantes tentam adivinhar qual das afirmações é a mentira.

	4. Revelar: O orador revela a mentira e a pessoa seguinte tem a sua vez. 5. Ganhar: Podem ser atribuídos pontos por identificar corretamente a mentira, ou o jogo pode ser jogado de forma descontrainda.
--	---

Variações e diferenciação

- **Duas verdades e um desejo:** Substitua a mentira por um "sonho" ou algo que gostaria que fosse verdade. Isto revela objetivos e personalidade, em vez de apenas segredos.
- **Modo anónimo:** Todos escrevem as suas afirmações em tiras de papel idênticas. Um moderador lê-as em voz alta e o grupo adivinha quem é a pessoa e qual das afirmações é a mentira.

Notas práticas

Dicas para o sucesso:

- **Torne-a credível:** Certifique-se de que a mentira soa plausível para que seja mais difícil de adivinhar, como "Conheci o presidente" (se não o tiver feito).
- **Seja específico:** Incorpore detalhes nas suas verdades para torná-las mais credíveis ou para fazer com que a mentira se destaque.
- **Mantenha o interesse:** Use experiências únicas ou factos surpreendentes como verdades.

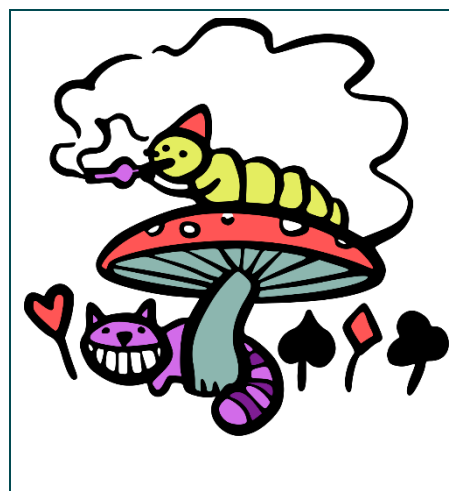
Referências | Recursos

- Gelman, A. (2022). "Duas verdades e uma mentira" como atividade de participação em sala de aula. *The American Statistician*. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359607500_Two_truths_and_a_lie_as_a_class-participation_activity
- Johnston, S. (2023). *Duas verdades e duas mentiras: uma reviravolta num clássico*. *The Language Teacher*. Obtido em: <https://jalt-publications.org/articles/28454-two-truths-and-two-lies-twist-classic>

Do sonho à realidade

Breve descrição	Esta é uma abordagem baseada nos pontos fortes, centrada no que funciona bem na escola. Utiliza 4 fases — Descobrir, Sonhar, Conceber e Realizar — para construir um futuro desejado com base nos sucessos existentes.
Objetivos	Identificar e ampliar os pontos fortes existentes; estimular uma mentalidade positiva e orientada para o futuro; criar estratégias partilhadas para uma mudança sustentável
Duração	45 minutos
Formato social	Trabalho em grupo
Materiais e organização	Quadros de folhas soltas, marcadores, post-its; disposição em espaço aberto; visualização clara das quatro fases.
Preparação	Prepare perguntas de Investigação Apreciativa; monte estações para cada fase; organize a sala para o trabalho colaborativo.

Descrição passo a passo



Passo 1 Sonhar: O grupo imagina o futuro ideal, onde os pontos fortes são maximizados. **Qual seria o nosso sonho?**

Passo 2 Descobrir: Os participantes exploram boas práticas. **O que já está a correr bem?**

Passo 3: Conceber: Os participantes desenvolvem estratégias que apoiam a concretização do futuro idealizado. **Do que precisamos para concretizar este sonho?**

Passo 4: Realização: São definidas **ações concretas**, atribuídas responsabilidades e planeados os próximos passos.

Variações e diferenciação

Prolongue as fases para uma reflexão mais profunda.

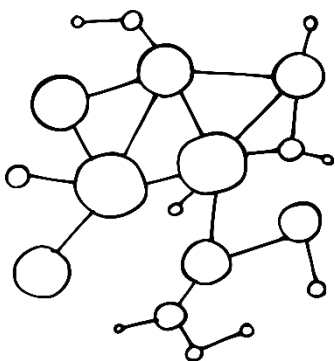
Notas práticas

Formule perguntas positivas; controle o tempo com cuidado; crie um ambiente seguro; garanta passos concretos na fase de Execução

Mapa mental

Breve descrição	Um mapa mental é um método visual para organizar ideias, conhecimentos e experiências em torno de um tema central. No contexto do projeto I CO COPE, é utilizado como uma ferramenta participativa para apoiar e desenvolver uma Comunidade de Prática (CoP) num ambiente escolar, permitindo aos membros aprofundar a sua compreensão através da interação regular e da reflexão partilhada.
Objetivos	Apoiar a compreensão partilhada dos tópicos abordados no âmbito de uma Comunidade de Prática (CoP) escolar Incentivar a troca de experiências, a aprendizagem entre pares e a resolução coletiva de problemas Reforçar a colaboração, o pensamento crítico e a participação ativa entre os membros da CoP Fornecer contributos para a reflexão, o planeamento e outras atividades da CoP
Duração	30–45 minutos (dependendo da profundidade e da dimensão do grupo)
Formato	Esta atividade assume a forma de um workshop facilitado que combina reflexão individual, colaboração em pequenos grupos e partilha em plenário. Os participantes refletem primeiro individualmente, depois criam em conjunto mapas mentais em pequenos grupos e, por fim, discutem as principais conclusões em conjunto, enquanto Comunidade de Prática.
Materiais e organização	Sala de reuniões com mesas para trabalho em grupo, papel A3 ou folhas de flipchart, marcadores coloridos e, opcionalmente, notas adesivas. O espaço deve permitir que os grupos trabalhem visualmente e exibam os mapas mentais para discussão em plenário.
Preparação	Defina um tema relevante para a Comunidade de Prática (por exemplo, sustentabilidade na vida escolar, bem-estar dos alunos, desafios de ensino, participação dos alunos). Prepare uma breve introdução ao método de mapas mentais e esclareça o objetivo da atividade no âmbito da CoP. Organize os participantes em pequenos grupos de 3 a 5 membros.

Descrição passo a passo

	▪ Apresentação do objetivo da sessão e breve introdução ao método de mapas mentais ▪ Reflexão individual – cada participante anota 1 a 2 ideias ou experiências-chave relacionadas com o tema ▪ Em pequenos grupos, os participantes criam um mapa mental partilhado, agrupando ideias e temas semelhantes ▪ Em plenário, os grupos apresentam os seus mapas mentais e identificam padrões e prioridades comuns ▪ Encerramento – as principais conclusões são resumidas e associadas aos próximos passos da Comunidade de Prática
---	---

Variações e diferenciação

Mapa mental online, por exemplo: <https://www.mindmup.com/>

Notas práticas

Incentive o uso de palavras-chave em vez de frases completas

Certifique-se de que todos os participantes contribuem para o mapa, de modo a captar perspetivas diversas

Referências | Recursos

Buzan, T. (2018). *Mind Map Mastery: O guia completo para aprender e utilizar a ferramenta de pensamento mais poderosa do universo*. Jaico Publishing House. <https://books.google.sk/books?id=5VUWEQAAQBAJ>

imagem: OpenAI. (2026). *Mapa mental ilustrando o desenvolvimento de uma comunidade de prática* [imagem gerada por IA]. DALL·E. <https://openai.com/dall-e>

Avaliação de opções através da atribuição de pontuações

Breve descrição	Nesta atividade, os alunos ou membros da comunidade avaliam diferentes propostas ou soluções com base em critérios pré-determinados e atribuem-lhes pontuações. Trata-se de um método simples, mas altamente eficaz, que permite aos participantes comparar sistematicamente as opções e discutir por que razão algumas soluções são mais adequadas do que outras.
Objetivos	O objetivo desta atividade é permitir que os participantes comparem sistematicamente várias alternativas, atribuindo pontuações com base em critérios predefinidos. Através deste processo, reforçam o seu pensamento crítico, as suas competências de justificação e a tomada de decisões colaborativa, o que apoia o desenvolvimento de uma comunidade de prática.
Duração	15-20 minutos, dependendo do número de opções e da profundidade da discussão
Formato social	A atividade pode ser realizada individualmente, em pares ou em pequenos grupos. O moderador seleciona o formato mais adequado com base nas necessidades e na dinâmica da comunidade de prática.
Materiais e organização	Os participantes trabalham com uma tabela de pontuação simples que enumera os critérios e as opções a avaliar. Precisam de folhas impressas ou de uma versão digital da tabela, bem como de acesso a um quadro branco ou flipchart para partilhar os resultados finais com todo o grupo.
Preparação	Antes do início da atividade, o facilitador seleciona as opções que os participantes irão avaliar e formula três a cinco critérios relevantes para o contexto (por exemplo, impacto, relevância, viabilidade ou alinhamento com os objetivos da comunidade). É preparada antecipadamente uma tabela de pontuação utilizando uma escala numérica — geralmente de um a cinco.

Descrição passo a passo

	▪ No início da atividade, o moderador apresenta as opções a serem avaliadas e explica o significado de cada critério de avaliação. ▪ Os participantes atribuem pontuações a cada opção de acordo com cada critério, acrescentando breves explicações quando relevante. ▪ Assim que a pontuação estiver concluída, os resultados são somados e comparados. ▪ A atividade conclui-se com uma discussão durante a qual os participantes refletem sobre o motivo pelo qual certas opções obtiveram pontuações mais elevadas, como o grupo abordou a
---	--

	tomada de decisões e o que isso revela sobre as prioridades partilhadas no seio da comunidade de prática emergente.
--	---

Variações e diferenciação

É possível introduzir a avaliação do movimento (por exemplo, avaliar a postura – sentar-se no chão, agachar-se, sentar-se numa cadeira, ficar de pé, etc.).

Notas práticas

Ao implementar o processo, é importante manter as coisas simples; demasiados critérios podem complicar o processo. Visualizar os resultados é muito útil, tal como regras claras para a discussão, especialmente no trabalho em grupo.

Referências | Recursos

Hmelo-Silver, C. E. (2013). Facilitar a aprendizagem colaborativa: O papel do professor. Em C. E. Hmelo-Silver, C. A. Chinn, R. Chan, & A. O'Donnell (Eds.), *O manual internacional de aprendizagem colaborativa* (pp. 282–296). Routledge.

imagem: OpenAI. (2026). *Mapa mental ilustrando o desenvolvimento de uma comunidade de prática* [imagem gerada por IA]. DALL·E. <https://openai.com/dall-e>

Votação com cores / polegar para cima / ...

Breve descrição	A votação com cores ou polegares para cima é um método participativo simples em que os participantes expressam a sua opinião ou atitude utilizando cores ou gestos com as mãos. Permite um feedback rápido e visual e apoia a tomada de decisões ou a reflexão inclusivas dentro de um grupo.
Objetivos	O objetivo deste método é envolver todos os participantes no processo, recolher feedback ou opiniões rápidas, apoiar a reflexão e a discussão e tornar visível o nível de concordância ou discordância dentro do grupo.
Duração	5-15 minutos, dependendo do número de perguntas e da profundidade da discussão subsequente.
Forma social	O método é realizado individualmente no seio de um grupo ou em plenário, em que todos os participantes respondem ao mesmo tempo.
Materiais e organização	A atividade pode ser organizada utilizando cartões coloridos, autocolantes ou pedaços de papel, normalmente em verde, amarelo e vermelho, ou sem quaisquer materiais quando se utiliza a variação do polegar para cima ou para baixo. O espaço deve permitir que todos os participantes vejam claramente as respostas uns dos outros.
Preparação	O moderador prepara as perguntas, os tópicos ou as opções a serem avaliadas e explica claramente o significado de cada cor ou gesto com antecedência. É importante garantir que todos os participantes compreendam o processo e tenham a oportunidade de participar.

Descrição passo a passo

	▪ O moderador apresenta o tema, a pergunta ou as opções a serem avaliadas. Em seguida, explica-se o significado das cores ou gestos, por exemplo, verde significando concordância, amarelo incerteza e vermelho discordância. ▪ Os participantes expressam então a sua opinião individualmente, mostrando um cartão ou utilizando um gesto com a mão. ▪ O moderador observa e resume brevemente o resultado global. ▪ Por fim, pode seguir-se uma breve discussão, especialmente se houver pontos de vista divergentes.
---	--

Variações e diferenciação

O método pode ser adaptado utilizando mais de três cores para criar uma escala de concordância, permitindo a votação anónima com autocolantes, trabalhando em pares ou pequenos grupos antes da votação, ou pedindo aos participantes que expliquem o motivo da sua escolha.

Notas práticas

Este método funciona bem tanto com grupos pequenos como grandes e é especialmente útil para a tomada de decisões rápidas. É essencial um ambiente seguro e respeitoso para que os participantes se sintam à vontade para expressar discordâncias. Para temas sensíveis, recomenda-se a votação anónima. Embora o método seja rápido e envolvente, não deve substituir uma análise mais aprofundada quando são necessárias decisões complexas.

Criar um Enredo/uma História

Breve descrição	Criar um Enredo/uma História é uma ferramenta de avaliação participativa em que os participantes mapeiam visual ou verbalmente os passos-chave, marcos e pontos de viragem da trajetória de um projeto. Ao comparar e discutir estes enredos, o grupo constrói uma compreensão partilhada do progresso e identifica o que manter, ajustar ou alterar no futuro.
Objetivos	A ferramenta ajuda os participantes a reconstruir a trajetória do projeto, a identificar marcos-chave e a revelar quaisquer etapas ou perspetivas em falta. Também reforça o alinhamento do grupo e apoia as decisões sobre o que manter, ajustar ou alterar no futuro.
Duração	45 – 70 minutos ▪ Criação de narrativas em pares: 15–20 minutos ▪ Discussão e comparação em grupo: 20–30 minutos ▪ Resumo e conclusões: 10–20 minutos
Forma social	Trabalho em pares e plenário
Materiais e organização	Folhas de papel grandes (A3 ou flipchart) + marcadores, canetas, lápis Opcional: post-its, autocolantes, cartões coloridos para destaques ou marcos Espaço na parede ou mesas para expor os enredos
Preparação	Organização da sala: ▪ Espaço para que os pares trabalhem confortavelmente ▪ Uma área central (parede, chão ou quadro) para reunir as histórias ▪ Cadeiras dispostas de forma a que o grupo possa ver e discutir todos os enredos Preparação do moderador ▪ Esclareça o objetivo da avaliação (▪ Prepare as perguntas orientadoras ▪ Planeie a distribuição do tempo para cada etapa ▪ Decida como irá registar as conclusões (por exemplo, flipchart, notas digitais) Preparação dos participantes (opcional) ▪ Informe-os com antecedência de que irão refletir sobre o percurso do projeto

- Peça-lhes que tragam quaisquer notas ou materiais que possam ajudá-los a recordar as etapas-chave

Descrição passo a passo



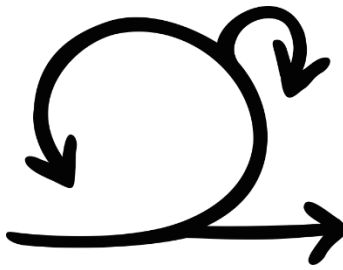
- Em pares, os participantes criam um enredo, com base nas seguintes perguntas orientadoras:
 - Como foi o início do nosso processo?
 - Que etapas já ficámos para trás?
 - Quais foram os pontos altos, momentos e resultados importantes?
 - Qual é a situação atual?
 - Quais são os próximos passos?

Os participantes podem desenhar, visualizar ou descrever o enredo no formato que preferirem.
- Reúna as diferentes narrativas e discuta com o grupo:
 - Todos continuam a bordo?
 - O que torna certas etapas marcos importantes?
 - Esquecemos algum passo, deixámos algum de fora?
 - Não estamos a esquecer ninguém neste processo?
 - Quem esteve e quem não está envolvido neste processo?
 - Em que medida estas etapas contribuem para o resultado desejado?
- Resuma e tire conclusões:
 - O que queremos manter? Comemore os sucessos!
 - O que queremos reorientar?
 - O que podemos deixar de fora?

Manter – Eliminar – Alterar

Breve descrição	Manter – Eliminar – Alterar, também chamado de Parar – Iniciar – Alterar, é um exercício para avaliar quais atividades ou resultados de um processo valem a pena manter, o que precisa de ser melhorado e o que pode ser rejeitado.
Objetivos	▪ Identificar quais os elementos de um processo, atividades ou medidas que funcionam bem ▪ Identificar o potencial para mudanças, quer seja a melhoria ou a descontinuação de atividades ou medidas
Duração	15 – 30 minutos
Formato social	Reflexões individuais combinadas com uma discussão em plenário
Materiais e organização	Espaço na parede com três folhas grandes de papel ou um quadro com uma tabela de três colunas, post-its, canetas
Preparação	Prepare três folhas grandes de papel ou um quadro com uma tabela de três colunas intituladas "Manter – Eliminar – Alterar" com os participantes Distribua post-its e canetas aos participantes.

Descrição passo a passo

	▪ Cada membro do grupo reflete sobre as perguntas ▪ O que funciona bem, o que queremos manter? ▪ Que abordagens precisam de ser otimizadas? ▪ O que não funcionou? O que não ajuda a alcançar os nossos objetivos? ▪ Os participantes anotam cada ideia num post-it diferente. ▪ Após o tempo de auto-reflexão, os participantes colam cada nota no campo respectivo. ▪ O facilitador apresenta todos os post-its e, numa discussão em plenário, os participantes chegam a acordo sobre a categoria a que cada post-it pertence.
---	--

Avaliação Doce

Breve descrição	A <i>Avaliação Doce</i> é um método de reflexão lúdico em que os participantes dão feedback usando doces como metáfora. Cada tipo de doce representa um aspeto diferente da sessão: progresso, desafios, impacto duradouro e destaques. Incentiva a reflexão criativa e abre a discussão de forma divertida e envolvente.
Objetivos	▪ Incentivar a reflexão sobre a sessão/reunião. ▪ Identificar o que funcionou bem e o que pode ser melhorado. ▪ Recolher feedback de forma criativa, visual e lúdica. ▪ Envolver os participantes de forma interativa no processo de avaliação.
Duração	15 – 25 minutos (dependendo do tamanho do grupo e da profundidade da discussão).
Forma social	Trabalho em grupo
Materiais e organização	▪ Diferentes tipos de doces (por exemplo): ○ Doces em forma de rã – “Que ‘salto’ (de rã) pode a próxima reunião dar?” ○ Doces ácidos – “O que te pareceu amargo ou de que gostaste menos?” ○ Chocotoff – “O que ficará gravado após a reunião?” ○ Doces em forma de ursinho – “O que consideras ‘tão bom quanto um ursinho’?” ▪ Papel ou notas adesivas e marcadores para escrever reflexões. ▪ Opcional: pequenas taças ou tabuleiros para colocar os doces.
Preparação	▪ Escolha e reúna doces suficientes para todos os participantes. ▪ Disponha os doces em taças separadas e claramente identificadas. ▪ Prepare uma breve explicação sobre o simbolismo de cada tipo de doce. ▪ Forneça papel/post-its e marcadores para os participantes anotarem as suas reflexões.

Descrição passo a passo

	▪ Introdução (2–3 min) ○ Explique a metáfora de cada doce. ○ Saliente que esta é uma forma segura e divertida de partilhar feedback. ▪ Reflexão individual (5–7 min)
---	---

	○ Os participantes selecionam os doces que melhor representam o seu feedback. ○ Opcionalmente, podem escrever notas curtas em post-its ou em papel para explicar a sua escolha. ▪ Partilha no grupo (5–10 min) ○ Os participantes partilham as suas escolhas de doces e reflexões. ○ Facilite uma breve discussão: o que se destaca, o que inspira e o que pode ser melhorado. ▪ Conclusão (2–3 min) ○ Resuma as principais ideias. ○ Agradeça ao grupo pela participação e pelos comentários criativos.
--	---

Variações e diferenciação

- **Para grupos grandes:** peça aos participantes que reflitam em pequenos subgrupos e, em seguida, partilhem um resumo em plenário.
- **Para sessões virtuais:** utilize ícones digitais de doces e um quadro branco online (Miro, Mural, Jamboard).
- **Toque criativo:** deixe os participantes inventarem as suas próprias metáforas de doces para o seu feedback.

Notas práticas

Escolha doces reconhecíveis e variados para que a metáfora seja clara para todos.

Mantenha o ritmo animado; se demorar demasiado, pode reduzir a energia lúdica.

Certifique-se de que todos possam participar e incentive explicações breves.

Pode ser útil dar um exemplo de como escolher um doce e explicar a escolha.

Anexo



Integridade do Plano de Ação

Breve descrição	Esta atividade consiste num trabalho de grupo estruturado no âmbito da Comunidade de Prática para rever a integridade do Plano de Ação, com o objetivo de monitorização e discussão reflexiva. Os participantes analisam coletivamente o plano em três dimensões-chave — exposição, adesão, qualidade e capacidade de resposta dos participantes —, a fim de identificar progressos, desafios e ajustes necessários.
Objetivos	Esta atividade visa: monitorizar se as atividades foram implementadas conforme planeado (exposição); avaliar a relevância e o alinhamento das atividades com os objetivos pretendidos (adesão); avaliar a qualidade da implementação (qualidade); analisar os níveis de participação e aceitação entre os participantes (capacidade de resposta dos participantes); e apoiar a discussão reflexiva e a adaptação informada do Plano de Ação
Duração	45 – 60 minutos
Formato social	Trabalho em pequenos grupos (3 – 4 participantes por grupo), seguido de uma breve discussão em plenário para síntese e consenso.
Materiais e organização	Versão do Plano de Ação acordado; um modelo de revisão da integridade do plano de ação estruturado em torno dos quatro domínios por grupo; e um flipchart.
Preparação	Partilhe o Plano de Ação e os dados de monitorização relevantes (se disponíveis) com antecedência; prepare o modelo de revisão da integridade com os quatro domínios claramente definidos; atribua a cada grupo um conjunto de atividades ou uma ação prioritária para analisar; esclareça que a atividade se centra na aprendizagem, na melhoria e na responsabilização, e não no controlo do desempenho.

Descrição passo a passo

	▪ Apresentação do objetivo da atividade, explicando os quatro domínios de integridade: - Exposição: A atividade foi implementada conforme planeado (periodicidade e duração)? - Aderência: Em que medida a atividade permaneceu alinhada com o seu objetivo e significado pretendidos? - Qualidade: Quão bem foi a atividade implementada? - Receptividade dos participantes: Quantos participantes estiveram envolvidos e qual foi o seu nível de envolvimento e aceitação?
---	--

	- Trabalho em grupo: análise de integridade. Cada grupo analisa as atividades atribuídas utilizando os quatro domínios, discutindo evidências como registos de participação, observações ou feedback. Os grupos resumem pontos fortes, desafios e propõem ajustes e es concretos (por exemplo, alterações na duração, formato, facilitação ou grupo-alvo). - Discussão plenária e alinhamento: os grupos partilham as principais conclusões. A Comunidade de Prática chega a acordo sobre aperfeiçoamentos ao Plano de Ação e prioridades de monitorização.
--	--

Variações e diferenciação

A atividade também pode ser realizada online, utilizando uma plataforma online (como o Microsoft Teams ou Zoom) e combinando o trabalho em pequenos grupos em salas virtuais de discussão. Pode utilizar ferramentas digitais colaborativas – como o Padlet ou o Miro – como forma de discutir os aperfeiçoamentos e o impacto das atividades.

Notas práticas

Para preparar o modelo de revisão de integridade, pode utilizar uma das várias ilustrações disponíveis online, como as adaptadas de Roberts e colegas (2017). Aqui está um exemplo criado pela IA:

Action Plan Integrity Review Template

Activity / Action reviewed: _____

Period under review: _____

Group / Institution: _____

Integrity Review – Checklist and Evidence

Integrity domain	Key guiding questions	Rating	Evidence / notes	Adjustment needed?
Exposure (<i>implementation as planned</i>)	Was the activity implemented according to the planned periodicity and duration?	☐ Fully ☐ Partially ☐ Not implemented		☐ Yes ☐ No
Adherence (<i>significance and alignment</i>)	To what extent did the activity remain aligned with its intended objectives and significance?	☐ High ☐ Moderate ☐ Low		☐ Yes ☐ No
Quality (<i>quality of implementation</i>)	How well was the activity implemented (organisation, facilitation, materials, methods)?	☐ High ☐ Moderate ☐ Low		☐ Yes ☐ No
Participants' responsiveness (<i>engagement and acceptance</i>)	How many participants were involved, and what was their level of engagement and acceptance?	☐ High ☐ Moderate ☐ Low		☐ Yes ☐ No

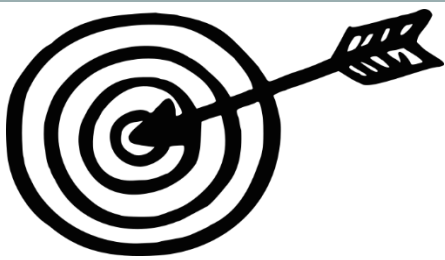
Referências | Recursos

Roberts, G., Vaugh, S., Beretvas, N. & Wong, V. (2017). *Fidelidade do tratamento em estudos de intervenção educativa*. Routledge.

Plano SMART

Breve descrição	O Plano SMART é uma atividade participativa no âmbito da CoP, destinada a conceber um pequeno conjunto de objetivos SMART coletivos, em que os participantes identificam desafios práticos comuns e os traduzem em objetivos Específicos, Mensuráveis, Alcançáveis, Relevantes e com Prazo definido, baseados nas necessidades do contexto escolar. Esta atividade de workshop combina a reflexão individual com o trabalho em pequenos grupos.
Objetivos	O objetivo desta atividade é identificar e agrupar desafios práticos comuns e co-criar metas SMART para promover a apropriação coletiva e o compromisso com os objetivos da CoP.
Duração	60 – 90 minutos
Formato social	A atividade Plano SMART assume a forma de um workshop, combinando reflexão individual, trabalho em pequenos grupos para agrupar desafios e elaborar objetivos, e uma fase de alinhamento em plenário na qual a Comunidade chega a um consenso sobre os objetivos prioritários.
Materiais e organização	Sala de reuniões com mesas para trabalho em grupo, post-its, um flipchart ou quadro branco e um modelo simples de objetivos SMART
Preparação	Prepare um breve resumo dos critérios SMART e crie modelos para recolher desafios e elaborar objetivos SMART. Organize pequenos grupos de 3 a 4 participantes.

Descrição passo a passo

	▪ Apresentação dos objetivos da sessão e uma breve visão geral dos critérios SMART ▪ Reflexão individual – cada participante partilha 1-2 desafios práticos fundamentais ▪ Em plenário, os desafios são partilhados e agrupados no flipchart por semelhança. ▪ São criados pequenos grupos em torno de cada grupo de desafios e cada grupo formula uma meta SMART. ▪ Em plenário, os grupos apresentam os seus objetivos e chegam a acordo sobre 2 a 3 objetivos SMART prioritários para a CoP. ▪ Encerramento: Os próximos passos são organizados e um plano de ação para cada objetivo SMART é desenvolvido em conjunto.
---	---

Variações e diferenciação

A atividade também pode ser realizada online, utilizando uma plataforma online (como o Microsoft Teams ou o Zoom), e organizando o trabalho em pequenos grupos em salas virtuais. Pode utilizar ferramentas digitais colaborativas, como o Padlet ou o Miro, como forma de agrupar desafios e definir objetivos SMART coletivos.

Notas práticas

Para preparar um breve lembrete sobre os critérios SMART, pode utilizar uma das múltiplas ilustrações disponíveis online, como as adaptadas da referência fundamental de Doran (1981). Aqui está um exemplo em inglês criado por uma ferramenta de IA:



Para a reflexão individual sobre os desafios práticos, pode ser fornecido um modelo com os seguintes tópicos:

- Breve descrição do desafio
- Onde/quando ocorre? (Contexto)
- Quem é afetado?

Para agrupar os desafios, pode ser utilizado um modelo em torno dos seguintes tópicos:

- Tema do agrupamento
- Desafios incluídos
- Por que é que o grupo é importante

Para a elaboração da meta SMART, utilize os elementos SMART e as perguntas orientadoras:

- Específico: O que queremos alcançar exatamente?
- Mensurável: Como saberemos que a meta foi alcançada?
- Alcançável: A meta é realista, tendo em conta o nosso contexto e recursos?
- Relevante: Por que razão a meta é importante no contexto da nossa escola?
- Limitado no tempo: Até quando será a meta alcançada?

Referências | Recursos

Doran, G. T. (1981). Existe uma forma S.M.A.R.T. de definir as metas e objetivos da gestão. *Management Review*, 70(11), 35–36.

Plano de ação em 3 passos

Breve descrição	Esta atividade consiste num trabalho de grupo estruturado no âmbito da CoP, no qual os participantes desenvolvem colaborativamente um plano de ação com base em metas SMART previamente acordadas
Objetivos	Esta atividade visa: traduzir metas SMART partilhadas em ações concretas; esclarecer o que precisa de ser feito, <i>por quem</i> e <i>quando</i> ; promover a responsabilidade partilhada e a coordenação dentro da CoP e definir uma estratégia partilhada para monitorizar e refletir sobre as ações.
Duração	45 – 60 minutos
Formato	Esta atividade assumirá a forma de trabalho em pequenos grupos (4 – 5 participantes) em torno de cada objetivo SMART, com uma breve sessão plenária de alinhamento no final
Materiais e organização	Modelo de plano de ação (Tarefa-Quem-Quando) – um modelo por grupo
Preparação	Identifique e partilhe antecipadamente as metas SMART que irão orientar o plano de ação. Prepare o modelo do Plano de Ação (impresso). Defina os grupos de acordo com cada meta

Descrição passo a passo



- Introdução com uma breve explicação do objetivo do grupo de trabalho e da estrutura do plano de ação (Tarefa-Quem-Quando)
- Trabalho em pequenos grupos para identificar 1-2 ações prioritárias ligadas às metas acordadas e defini-las claramente no modelo do plano de ação
- Em plenário, os grupos apresentam os seus planos de ação. Todo o grupo chega a um consenso sobre responsabilidades, prazos e próximos passos

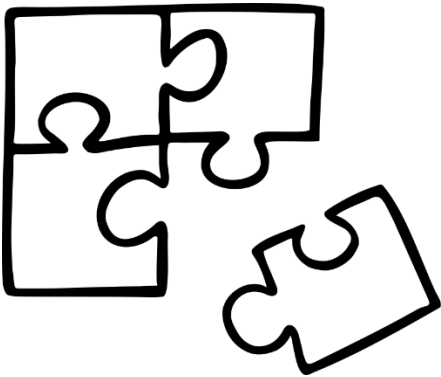
Variações e diferenciação

A atividade também pode ser realizada online, utilizando uma plataforma digital (como o Microsoft Teams ou o Zoom), com salas virtuais de trabalho em grupo. Pode recorrer a ferramentas digitais colaborativas – como o Padlet ou o Miro – para elaborar o plano de ação.

Ferramenta de autorreflexão: iCoPi

Breve descrição	Esta atividade consiste num trabalho de grupo estruturado no âmbito da Comunidade de Prática, utilizando o iCoPi (Índice de Comunidades de Prática para a Inclusão) como ferramenta de autorreflexão. Os participantes avaliam coletivamente a preparação da sua escola para iniciar ou reforçar uma CoP centrada na inclusão, analisando dimensões fundamentais relacionadas com a educação inclusiva, a colaboração interprofissional, a autonomia dos alunos e as Comunidades de Prática. A atividade promove um entendimento comum, a definição de prioridades nas áreas a melhorar e um planeamento informado do desenvolvimento escolar.
Objetivos	Esta sessão de reflexão visa: (i) desenvolver um entendimento comum sobre inclusão, colaboração interprofissional, autonomia dos alunos e CoP; (ii) avaliar a preparação da escola para implementar ou reforçar uma CoP para a inclusão; (iii) identificar pontos fortes e áreas a melhorar; (iv) priorizar ações para melhorar os processos de desenvolvimento escolar inclusivo; (v) gerar dados quantitativos (classificações) e qualitativos (exemplos, reflexões) para monitorização.
Duração	90 minutos
Formato	Esta atividade assumirá a forma de uma reflexão individual, seguida de uma reflexão em pequenos grupos (3 a 6 participantes por grupo) e, por fim, de uma discussão em plenário para síntese e definição de prioridades.
Materiais e organização	Ferramenta de reflexão iCoPi (versão impressa ou digital) e um flipchart ou quadro digital colaborativo (opcional, para síntese)
Preparação	Partilhe a ferramenta iCoPi com os participantes com antecedência. Decida se a sessão utilizará a ferramenta completa ou subescalas selecionadas. Saliente que o objetivo é a reflexão e a melhoria, não a avaliação.

Descrição passo a passo

	1. Introdução: O facilitador apresenta o objetivo da reflexão; os domínios abrangidos pelo iCoPi; e os resultados pretendidos (consciencialização, definição de prioridades, planeamento). 2. Reflexão e classificação individuais – cada participante lê e reflete sobre cada pergunta e utiliza a escala integrada de 1 a 5 para classificar em que medida cada aspeto está
---	--

	implementado. Registe comentários, exemplos e prioridades preliminares. 3. Discussão em pequenos grupos: os participantes comparam as classificações e discutem áreas de convergência e divergência; pontos fortes e práticas eficazes; áreas que requerem reforço ou desenvolvimento. 4. Utilizando a secção de prioridades já incluída no iCoPi, os grupos: chegam a acordo sobre 2–3 áreas prioritárias fundamentais; discutem possíveis orientações para a ação. 5. Síntese em plenário: cada grupo partilha as principais conclusões e a CoP chega a acordo sobre as áreas prioritárias comuns, os próximos passos e a forma como os resultados irão orientar a agenda da CoP e o planeamento do desenvolvimento escolar.
--	--

Variações e diferenciação

O iCoPi pode ser utilizado de forma seletiva: focando-se num domínio (por exemplo, a autonomia dos alunos); abordando apenas questões relevantes para uma reunião específica da CoP ou utilizando a ferramenta de forma progressiva ao longo de várias sessões. Isto permite a integração nas agendas em curso da CoP sem exigir uma implementação em sessão completa.

A ferramenta também pode ser utilizada para reflexão individual, especialmente antes de iniciar uma CoP, como trabalho preparatório antes de uma sessão coletiva e para autoavaliação profissional. Os resultados individuais podem posteriormente servir de base para a discussão coletiva.

A atividade também pode ser realizada remotamente: partilhe o iCoPi digitalmente com antecedência, utilize salas de discussão para debates em pequenos grupos, recolha avaliações através de documentos partilhados ou quadros colaborativos e realize uma síntese plenária através de plataformas de videoconferência.

Referências | Recursos

Silveira-Maia, M., Neto, C., Sanches-Ferreira, M., Alves, S., Durães, H., Breyer, C., Vandenbussche, E., Boonen, H., Zacharová, Z., Ferková, Š, Schukoff, P., Unterreiner, S. & Teijssen, E. (2025). *Índice de Comunidades de Prática para a Inclusão (iCoPi) - uma ferramenta de reflexão para equipas escolares*. Instituto Politécnico do Porto. <https://doi.org/10.26537/e.ipp.137>

Árvore I CO-COPE

Breve descrição	A Árvore I CO-COPE é uma ferramenta para visualizar o processo de uma Comunidade de Prática (CoP). Segundo Wenger, a combinação de três elementos estruturais cultiva uma CoP: Domínio, Comunidade e Prática. (Wenger-Trainer, 2015). Para visualizar o processo da CoP e os três elementos constitutivos, que estão interligados entre si, o projeto I CO-COPE trabalha com a metáfora de uma árvore, em que o tronco representa o domínio, os ramos representam a comunidade e os frutos representam os resultados das práticas.
Objetivos	Visualizar de forma apelativa os objetivos da Comunidade de Prática, as pessoas que compõem a equipa da CoP e que colaboram para alcançar os objetivos, bem como os resultados. Comunicar e informar a comunidade escolar sobre o processo da CoP e os seus resultados.
Duração	Esta ferramenta pode ser utilizada ao longo de todo o processo da CoP, do início ao fim.
Formato social	Esta ferramenta pode ser utilizada pelos membros da equipa da CoP.
Materiais e organização	Cartaz da árvore I CO-COPE anexados. Material para anotar todas as informações relevantes (canetas, lápis de cor, imagens, ...)
Preparação	Apresente o cartaz da árvore quando a CoP for formada, explique os elementos estruturais domínio (tronco), comunidade (ramos) e prática (frutos) à equipa da CoP e refira-se aos diferentes elementos quando aplicável no processo da CoP.

Descrição passo a passo

	1. Apresente o cartaz da árvore assim que a Comunidade de Prática (CoP) estiver estabelecida. Explique os elementos estruturais da árvore à equipa da CoP: «Domínio» (tronco), «Comunidade» (ramos) e «Prática» (frutos). 2. Consulte as diferentes áreas da árvore sempre que estas se tornarem relevantes durante o processo da CoP. 3. Registe o objetivo comum na caixa de texto prevista para o efeito, junto ao tronco, assim que a equipa da CoP chegar a um consenso sobre o mesmo.
---	---

	4. Representar os participantes da CoP na zona dos ramos. 5. Depois de concluída a CoP e de as ações acordadas terem sido implementadas, coloque os frutos na área da copa da árvore e adicione uma breve descrição, palavras-chave e/ou fotografias para ilustrar os resultados.
--	--

Variações e diferenciação

Dependendo do tema abordado, dos objetivos alcançados e dos participantes envolvidos na Comunidade de Prática, as diferentes áreas podem ser adaptadas conforme necessário.

Por exemplo, os participantes podem ser identificados pelo nome ou representados com fotografias.

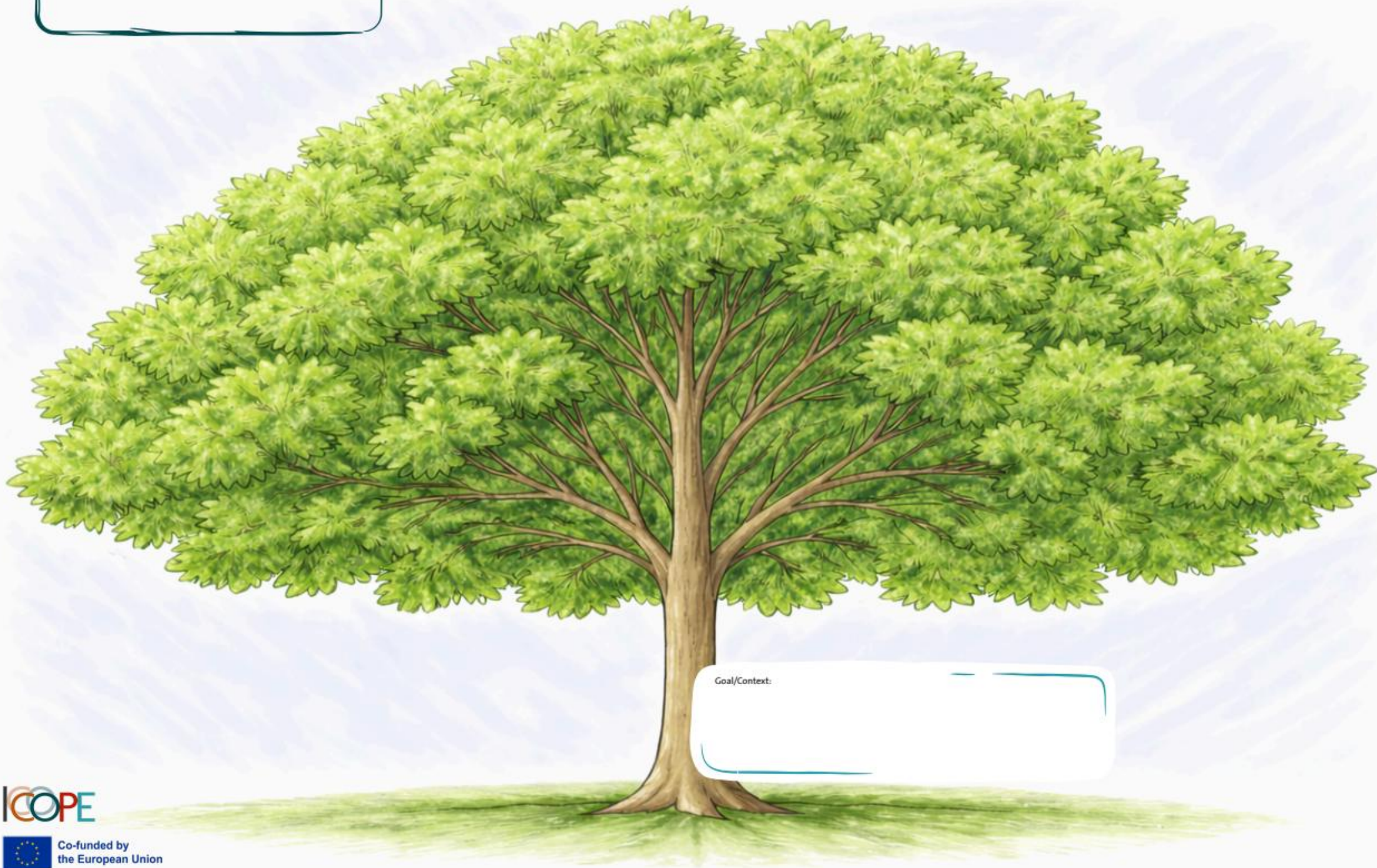
Os resultados — os frutos — podem ser documentados nos respetivos símbolos gráficos de frutos (maças, peras, etc.) e afixados na árvore, ou podem ser ilustrados através de fotografias.

Se quisermos, o contexto mais amplo da Comunidade de Prática pode ser representado com elementos visuais adicionais que se enquadrem na metáfora da árvore, tais como um ninho de pássaro, uma escada, as raízes da árvore, um baloiço pendurado na árvore e outros elementos semelhantes.

Referências | Recursos

Wenger-Trayner, E. & Wenger-Trayner, B. (junho de 2015). *Introdução às comunidades de prática: uma breve visão geral do conceito e das suas utilizações*. Wenger-Trayner.com. <https://www.wenger-trayner.com/introduction-to-communities-of-practice/>

Topic:



Goal/Context:

