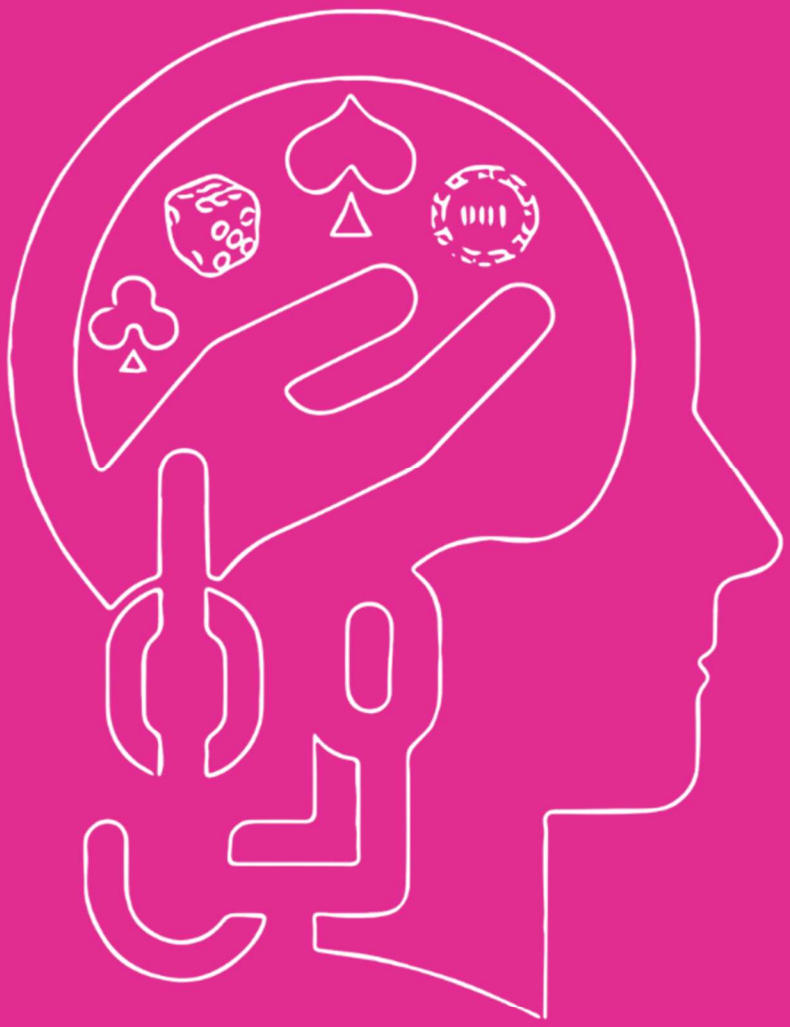


Play your cards right

Competências da Facilitação Não-Diretiva

Como facilitar as cartas do kit de ferramentas PLAY YOUR CARDS RIGHT

Produções Fixe Unipessoal Lda | Consórcio PYCR | 2025

Funded by
the European Union

Autores desta publicação:

Ana Rita Martins Camará Formadora / Animadora juvenil
Jo Claeys Pai abençoado, marido sortudo, educador não formal e mais algumas coisas

Agradecimentos

Agradecemos sinceramente a todos os participantes que tomaram parte nas formações locais **do Play Your Cards Right (PYCR)** em cada país parceiro. Gostaríamos de expressar um agradecimento especial aos profissionais que foram além da participação ao:

- Testar as ferramentas em casos reais
- Fornecer feedback estruturado e sugestões de melhoria
- Partilha de reflexões sobre casos e insights práticos
- Apoiar a aprendizagem entre pares dentro dos grupos de formação

A sua dedicação contribuiu diretamente para melhorar a clareza, a aplicabilidade e a eficácia deste kit de ferramentas.

Um agradecimento especial pela vossa contribuição
Tânia Cristina Marquez Santos - Psicóloga
Isabel María Serna Barquero - Economista
Elena Escalante Durán - Psicóloga
Corneliu Ionescu - Coach financeiro
Silvia Misu - Assistente social principal, Psicóloga, Coach financeira, Formadora
Mateja Grizelj Benussi, médica, psiquiatra, psicoterapeuta
Ivona Zelenika, pedagoga social
Andreja Grgas, Enfermeira psiquiátrica
Lea Kozina, MD, Residente de Psiquiatria
Tanja Fajt, Enfermeira psiquiátrica
Ramona Costescu – Psicóloga clínica e psicoterapeuta
Viorel Roman – Psicólogo clínico e psicoterapeuta
Oana Crăciun – Coach transformacional

Agradecimento à Parceria PYCR

O desenvolvimento deste conjunto de ferramentas foi possível graças à colaboração dos parceiros do consórcio PYCR, cuja experiência interdisciplinar em intervenção no jogo, aconselhamento financeiro, trabalho com jovens e facilitação comunitária moldou esta abordagem integrada.

Apoio financeiro

O projeto Play Your Cards Right (PYCR) foi cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

O apoio da ANPCDEFP e do Programa Erasmus+ permitiu o desenvolvimento, teste e divulgação desta metodologia em vários contextos europeus.

Índice

Enquadramento metodológico e objetivos de formação 4
O que é uma competência? 5
1.1 Competências do facilitador não-diretivo 7
1.2. Avaliar as suas próprias competências ..... Erro! Marcador não definido.
Como facilitar: princípios fundamentais 9
2.1. Escuta ativa — A base da facilitação 9
2.2. Lidar com a resistência através da escuta ativa 10
Perguntas poderosas 12
3.1. Tipos de perguntas — Uma referência prática 13
3.2. A reflexão — Tornar a aprendizagem consciente 14
Os Cartões de Facilitação «Jogue Bem as Suas Cartas» 15
4.1. Um conjunto de ferramentas terapêuticas em cartões para explorar a mudança comportamental 16
4.2. Utilização das cartas em diferentes contextos 20
4.3. Opções de jogos em grupo 20
4.4. Cada categoria de cartão — Competências desenvolvidas e como facilitar 22
4.5. As flores da declaração 28
4.6. Armadilhas comuns na facilitação não diretiva 29
4.7. Conclusão 29
Apresentação do projeto – *Jogue bem as suas cartas* 30

Enquadramento metodológico e objetivos de formação

Este capítulo aborda uma das dimensões mais críticas e frequentemente subutilizadas do apoio à dependência do jogo: o facilitador. Desenvolvido como parte da metodologia PYCR, dota os profissionais — psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, pedagogos sociais, enfermeiros, orientadores financeiros e conselheiros — tanto da base teórica como das ferramentas práticas para facilitar eficazmente a utilização da ferramenta de cartas «Jogue as suas cartas da forma certa».

A investigação demonstra consistentemente que a qualidade da facilitação determina o grau de envolvimento dos participantes. Uma ferramenta bem concebida nas mãos de um facilitador despreparado produzirá interações superficiais. A mesma ferramenta, utilizada por um facilitador experiente e genuinamente não diretivo, pode abrir portas para a autoconsciência, a reflexão honesta e a motivação real para a mudança que nenhuma intervenção direta consegue alcançar.

Este capítulo ajuda os profissionais a desenvolver essa qualidade de facilitação.

- Adapte a ferramenta de cartões a diferentes formatos de sessão: sessões individuais, grupos de apoio, sessões de aconselhamento financeiro e programas com várias sessões.
- Identifique e responda à resistência, tanto na conversa direta como na forma como um participante interage com um cartão.

Objetivos do Capítulo

No final deste capítulo, os profissionais serão capazes de:

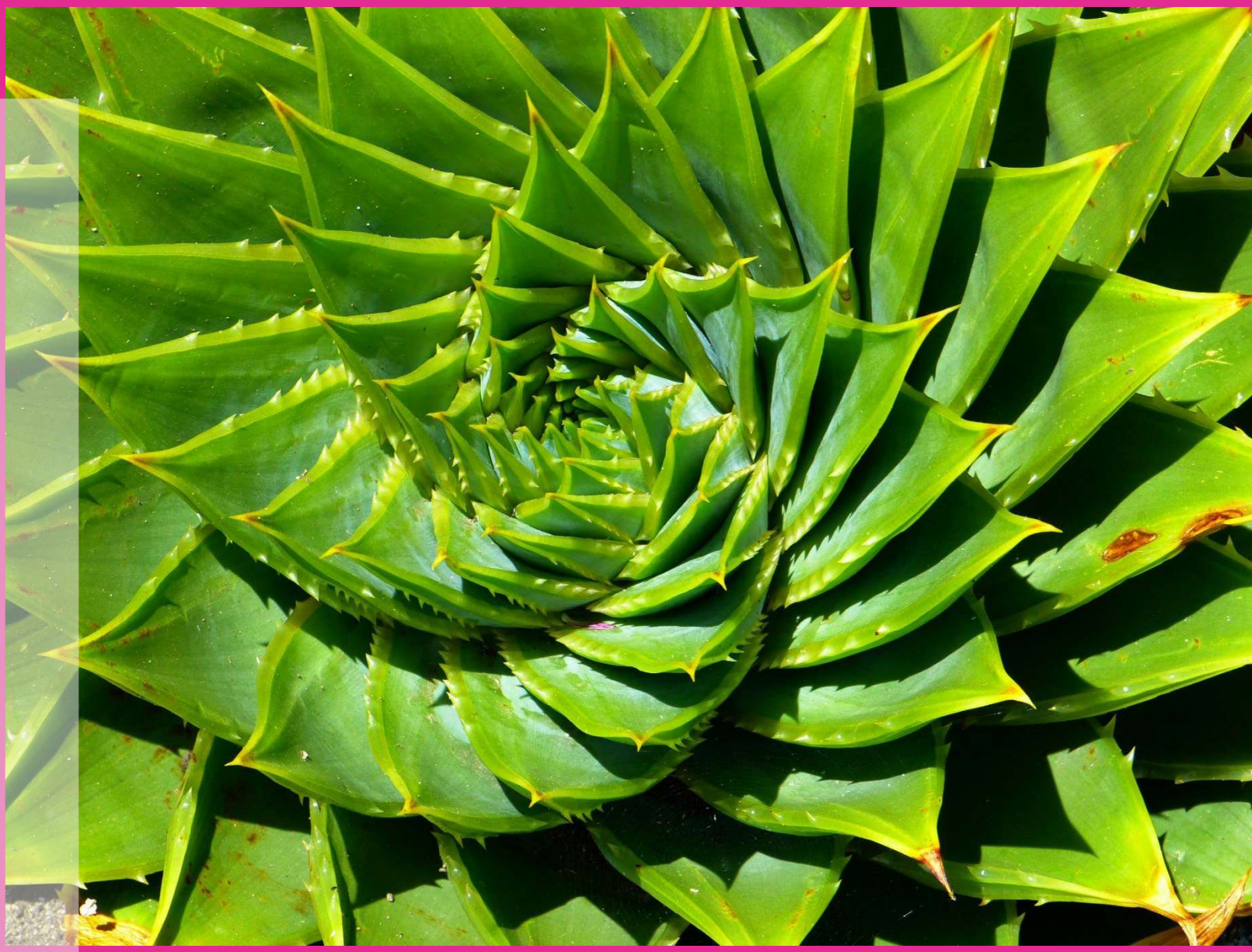
- Compreender os fundamentos da facilitação não diretiva, o que é, o que não é e por que é importante no contexto do apoio ao jogo.
- Avaliar as suas próprias competências de facilitação utilizando o modelo 3H (Cabeça / Mãos / Coração) e identificar áreas a desenvolver.
- Aplicar na prática as competências essenciais de facilitação: escuta ativa, perguntas abertas, parafraseamento, resumo, reformulação e silêncio.
- Facilitar com confiança todas as sete categorias de cartas do «Play Your Cards Right»: Afirmações e Citações, Prioridades, Metáforas, Factos, Histórias, Sentimentos e Estratégias de Enfrentamento, e Jokers.
- Reconhecer as competências específicas que cada categoria de cartão desenvolve nos participantes e adaptar a facilitação em conformidade.
- Organizar e conduzir uma sessão de reflexão estruturada utilizando o modelo 4F (Sentimentos, Factos, Conclusões, Futuro) e os Cartões de Reflexão PYCR específicos.

Aviso legal

Este capítulo destina-se a profissionais qualificados nas áreas da saúde mental, dependência, serviço social e áreas afins.

- Não substitui a supervisão clínica nem a avaliação psiquiátrica especializada.
- A ferramenta de cartões «Play Your Cards Right» é um instrumento de facilitação, não sendo uma ferramenta de diagnóstico, terapêutica ou de aconselhamento.
- Os cartões (Categoria 6 — Sentimentos e Lidar com a Situação) incluem itens de instrumentos de triagem validados (DSM-5, PGSI, SOGS).
  Estes devem ser utilizados apenas por profissionais com formação clínica adequada.
- Em casos que envolvam violência doméstica, proteção infantil, ideação suicida ativa ou risco psiquiátrico agudo, remeta imediatamente para serviços especializados competentes.

Todas as ferramentas deste capítulo devem ser adaptadas ao contexto jurídico, cultural e institucional local do profissional.



O que é uma competência?

Este capítulo centra-se numa função específica no âmbito da educação não formal: o facilitador não diretivo. Aborda duas dimensões indissociáveis: quem o facilitador deve ser (competências) e o que o facilitador deve fazer (como facilitar).

As práticas aqui descritas são particularmente relevantes para o trabalho com indivíduos afetados por problemas de jogo, tanto em contextos individuais como em pequenos grupos. Quer seja assistente social, psicólogo, enfermeiro, orientador financeiro ou animador juvenil, as competências descritas aplicam-se ao seu contexto profissional.

No trabalho educativo não formal europeu, uma competência é a combinação completa de três dimensões: o modelo 3H:

O MODELO 3H — DIMENSÕES DE COMPETÊNCIA	
MENTE	Conhecimento: o que compreende sobre um tema, um conceito ou um processo.
MÃOS	Competências: o que é capaz de fazer na prática com esse conhecimento.
CORAÇÃO	Atitude e Comportamento: como abordas a situação, os teus valores, a tua postura e a forma como te comportas na prática.

As competências baseiam-se em valores. O mesmo conhecimento e as mesmas competências podem ser aplicados de formas muito diferentes, dependendo dos valores que orientam a pessoa. Como facilitador não diretivo, refletir sobre os seus próprios valores não é opcional, é essencial para o desenvolvimento da sua competência.

«É o cliente que sabe o que o magoa, que rumo seguir, quais os problemas cruciais, quais as experiências que foram profundament e

1.1. Avaliar a sua própria competência

Para cada conhecimento, competência e atitude na tabela seguinte, pergunte-se:

- HEAD (conhecimento): Será que compreendo isto suficientemente bem para o explicar a outra pessoa em linguagem simples?
- MÃOS (competências): Consigo realmente fazer isto na prática, e não apenas descrevê-lo?
- CORAÇÃO (atitude): O meu comportamento natural e espontâneo durante uma sessão reflete este valor?

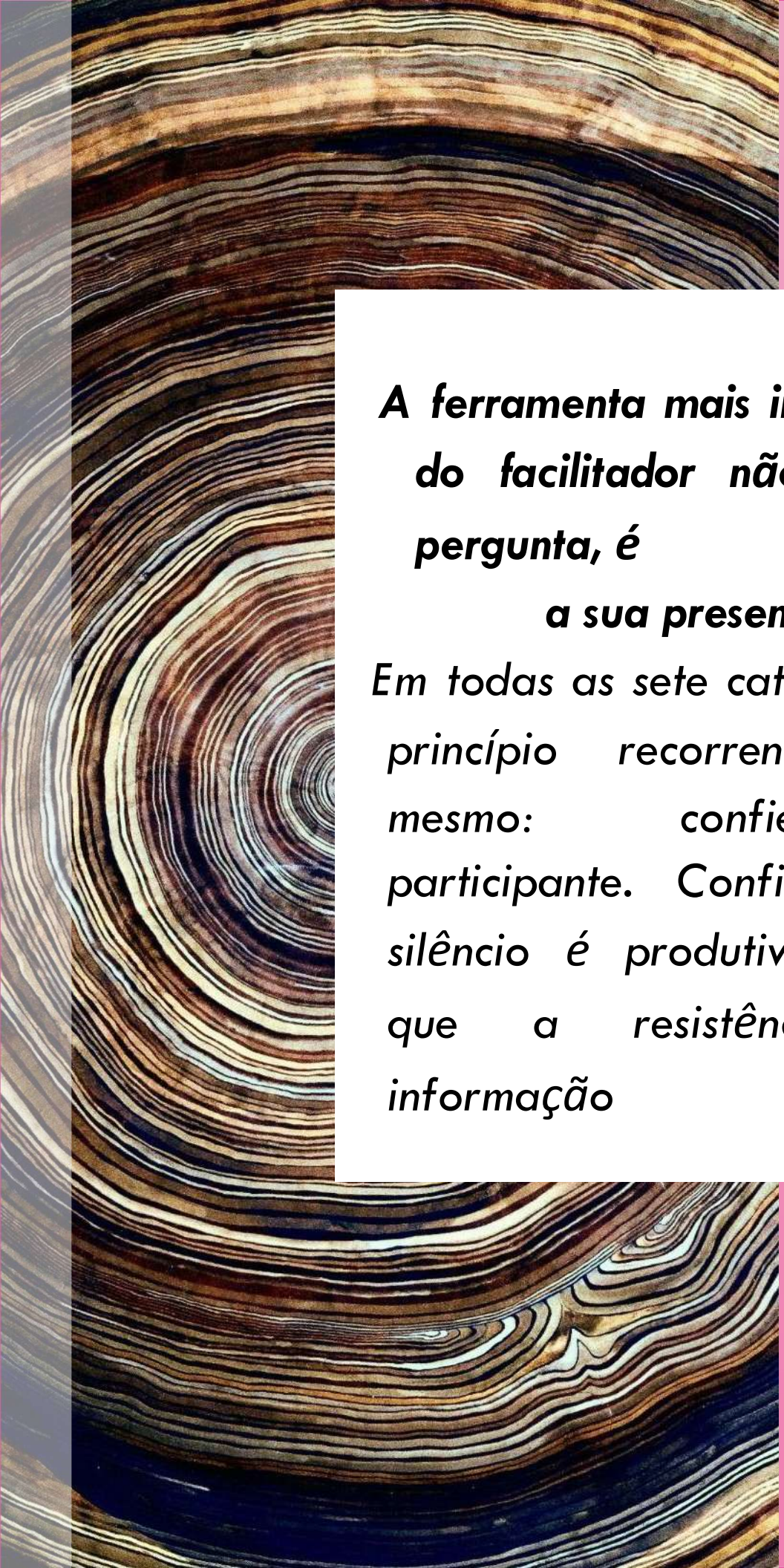
Frequentemente, os facilitadores descobrem que o seu conhecimento é sólido, as suas competências razoáveis, mas as suas atitudes, particularmente no que diz respeito a tolerar o silêncio, abster-se de julgar ou resistir à vontade de dar respostas, exigem o esforço mais consciente e sustentado.

1.2. Competências do Facilitador Não-Diretivo

As competências a seguir não constituem uma lista de verificação para ser assinalada. São, sim, um guia para a reflexão e o desenvolvimento contínuos. Identificar quais as dimensões que requerem mais atenção é, por si só, um ato poderoso de autoavaliação profissional.

☐ **CABEÇA — Conhecimento**	☐ **MÃOS — Competências**	☐ **CORAÇÃO — Atitude**
Compreender os princípios da facilitação não diretiva e as suas diferenças em relação às abordagens diretivas	Formular perguntas abertas e não diretivas que convidem à exploração, em vez de orientarem para respostas pré-determinadas respostas	Acreditar genuinamente na capacidade do aluno de encontrar as suas próprias respostas e soluções
Conhecimento das teorias da aprendizagem (por exemplo, a Taxonomia de Bloom, o ciclo de aprendizagem experiencial de Kolb) e a sua aplicação na prática	Escuta ativa e empática, prestando atenção a sinais verbais e não verbais, sem projetar as próprias suposições	Manter uma postura não julgadora, abstendo-se de expressar opiniões, reações e avaliações pessoais ao longo de o processo
Compreender as dimensões psicológicas da dependência do jogo e o seu impacto no comportamento, no estado emocional e na toma de decisões	Resumir e parafrasear, refletindo os pontos-chave expressos pelo aluno para confirmar a compreensão e aprofundar a reflexão	Aceitar o desconforto e o silêncio, tolerar pausas sem pressa em preenchê-las, permitindo espaço para o aluno pensar
Familiaridade com modelos de debriefing (por exemplo, o Modelo 4F: Sentimentos, Factos, Conclusões, Futuro) e a sua aplicação prática	Organizar e conduzir uma sessão de reflexão estruturada, orientando o aluno desde as reações emocionais até a formulação de conclusões concretas e intenções	Abordar cada sessão com curiosidade genuína sobre a experiência do aluno, sem procurar confirmar o que já se presume
Compreensão das diferentes zonas de aprendizagem (conforto, resistência, desafio, pânico) e de como criar condições adequadas para cada aluno	Gerir a dinâmica de grupo e a participação , garantindo que todas as vozes sejam ouvidas, desencorajando a dominação e incentivando os participantes	Autoconsciência, refletindo regularmente sobre como o seu próprio estado de espírito, valores, pressupostos e energia influenciam o processo de facilitação
Conhecer a diferença entre facilitação, aconselhamento,	Adaptar a abordagem de facilitação, ajustando-se	Respeitar o livre arbítrio e a autonomia do aluno,

As competências não são conquistas estáticas. São dinâmicas e sensíveis ao contexto. Recomenda-se a supervisão regular, a reflexão entre pares e a autoavaliação como parte do desenvolvimento profissional contínuo.



A ferramenta mais importante do facilitador não é uma pergunta, é

a sua presença.

Em todas as sete categorias, o princípio recorrente é o mesmo: confie no participante. Confie que o silêncio é produtivo. Confie que a resistência traz informação

Como Facilitar: Princípios Fundamentais

A facilitação não diretiva não é a ausência de estrutura; é um processo muito consciente, planeado e intencional. O aluno descobre as suas próprias conclusões, com o facilitador a criar as condições para que essa descoberta aconteça.

- Use perguntas abertas: perguntas que não podem ser respondidas com «sim» ou «não». Elas convidam à elaboração, à reflexão e à autoexpressão.
- Evite perguntas com «porquê». As perguntas com «porquê» são facilmente interpretadas como uma acusação. Provocam, na maioria das vezes, respostas defensivas em vez de respostas analíticas e reflexivas.
- Aplique a abordagem «back-loading» em vez da abordagem «front-loading». Não revele o resultado de aprendizagem pretendido antes da experiência.
- Pratique a escuta ativa. Preste atenção ao tom, à linguagem corporal, ao ritmo, às hesitações e aos tons emocionais, deixando de lado as suas próprias suposições.
- Resuma e parafraseie regularmente. Refletir sobre o que compreendeu convida o aluno a corrigir ou aprofundar a sua própria expressão.
- Use o silêncio estrategicamente. O silêncio é o espaço em que o aluno realmente pensa. Resista à tentação de o preencher.

Ouça para compreender, não para responder. Todas as técnicas de escuta ativa têm um objetivo subjacente: transmitir ao participante que está totalmente presente com ele, que a sua experiência está a ser recebida com cuidado e sem julgamentos.

2.1. Escuta Ativa — A Base da Facilitação

É útil fazer a distinção entre ouvir e escutar. Ouvir significa «ouço que estás a emitir sons». A escuta ativa significa escutar com todo o teu corpo, mente e atenção, tentando compreender a pessoa, os seus pensamentos e emoções, sem preparares a tua própria resposta ao mesmo tempo.

> «Ouvir ativamente significa que estou a ouvir com todo o meu corpo, mente e coração e a tentar compreender-te, os teus pensamentos, as tuas emoções. Estou aqui para ti.»
> **Acompanhamento financeiro para gerir os desafios do jogo**

Enquanto facilitador, a escuta ativa ajuda-o a criar uma boa relação e a inspirar confiança, mostra ao participante que é genuinamente visto e ouvido e revela quais as perguntas a fazer a seguir. A tabela abaixo apresenta as principais competências de escuta ativa, juntamente com o seu significado, objetivo e exemplos

.

	Competência	O que significa	Por que é importante	Exemplos de frases
	Espelhamento	Repetir exatamente as palavras que o participante usou.	Demonstra presença profunda; confirma que a pessoa foi foi realmente ouvida.	«Disseste que te sentes preso. Preso.» «Mencionaste “não conseguir parar”. Fala-me mais sobre isso.»
	Parafrasear	Reformular o conteúdo principal com palavras ligeiramente diferentes, preservando o significado e a intenção.	Verifica a compreensão; ajuda o participante a ouvir os seus próprios pensamentos de fora.	«Então, o principal desafio é que continuas a voltar, mesmo quando decidiste não o fazer.» «Parece que o jogo começou como uma forma de descontrair e agora parece mais difícil parar do que começar.»
	Resumir	Condensar uma conversa mais longa nos seus elementos essenciais, sem acrescentar interpretação.	Consolida o que foi explorado; cria uma pausa natural para reflexão.	«Os temas principais parecem ser a pressão financeira, o alívio emocional a curto prazo que o jogo proporciona e a culpa que se segue.» «Deixe-me recapitular o que ouvi: começou a jogar para lidar com a situação, isso intensificou-se e agora está a criar tensão em casa.»
	Esclarecimento	Confirmar gentilmente que compreendeu corretamente, em vez de assumir.	Evita mal-entendidos; demonstra que não está a projetar significados.	«Quando diz “ficou fora de controlo”, pode ajudar-me a perceber como é que isso se traduziu para si?» «Mencionaste que ‘toda a gente o faz’; estás a referir-te ao teu grupo social ou às pessoas em geral?»
	Validação	Reconhecer os sentimentos e esforços do participante como compreensíveis e reais, sem endossar comportamentos prejudiciais .	Cria confiança e segurança psicológica; reduz a vergonha e a postura defensiva.	«Faz sentido que te sintas exausto. Carregar isto sozinho durante tanto tempo é realmente difícil.» «Consigo perceber o quanto queres que as coisas sejam diferentes. Esse desejo é real e é importante.»
	Reenquadramento	Oferecer uma perspetiva alternativa sobre a mesma situação, não para descartar a visão original, mas para alargar o leque de possibilidades.	Abre novos caminhos; pode transformar a autoculpa em capacidade de agir.	«Descreveste-te como fraco por não teres parado. E se continuar fosse uma forma de lidar com algo muito doloroso?» «Disseste que "falhaste sempre". E se chamássemos a essas tentativas "treinos", provas de que uma parte de ti continua a tentar?»
	Expressar perceções	Partilhar gentilmente uma observação sobre o que se nota e convidar imediatamente o participante a confirmar ou corrigir.	Revela o que está implícito; demonstra transparência e humildade.	«Reparei que o teu tom mudou quando falámos sobre a reação da tua família. Dirias que essa é a parte mais difícil?» «Parece que a ideia de parar parece mais avassaladora do que o próprio jogo. É mais ou menos assim que te sentes?»

Apresentar metáforas	Introduzir uma imagem ou analogia simples para ajudar a descrever a situação.	Torna acessíveis experiências abstratas ou difíceis de nomear; abre caminho para a reflexão criativa.	«Diria que é um pouco como uma escada em espiral: cada degrau parece pequeno, mas quando olha para cima percebe o quão longe já desceu?» "Parece que o jogo se tornou uma válvula de escape quando a tensão aumenta; é a única forma de alívio que tens. isso faz sentido?"

2.2. Lidar com a resistência através da escuta ativa

A resistência é uma parte natural de qualquer processo de mudança. Pode manifestar-se como negação, minimização, argumentação, desvio ou ambivalência. A tabela seguinte apresenta os padrões de resistência mais comuns e como responder através da escuta ativa, em vez do confronto.

Padrão de resistência	Abordagem de facilitação	Exemplos de respostas
Negação («Não é realmente um problema»)	Escuta reflexiva + desenvolvimento de discrepância	«Parece que acha que o jogo não está a causar problemas neste momento.» «Mencionou que se sente stressado com relação ao dinheiro. De que forma o jogo está relacionado com isso?»
Falta de responsabilidade («A culpa não é minha»)	Reconhecer sem concordar + incentivar a responsabilização	«Parece frustrante sentir que fatores externos tiveram um papel tão importante.» «O que acha que consegue realmente controlar nesta situação?»
Resistência à mudança («Não consigo mudar»)	Desenvolver a autoeficácia + reformular a resistência	«O que o ajudou noutras situações em que conseguiu mudar algo difícil?» «Como seria a vida se as coisas fossem diferentes?»
Falta de motivação ("Não vejo sentido nisso")	Explorar valores + utilizar perguntas de escala	"Quais são as coisas na sua vida que mais importam para si? Como é que o jogo se encaixa nisso?" «Numa escala de 1 a 10, em que medida te sentes pronto para explorar a possibilidade de fazer uma mudança? O que faria com que subisse 1 ponto?»
Sem objetivos nem plano («Não faço ideia de por onde começar»)	Começar aos poucos + oferecer estrutura sem assumir o controlo	«Qual é a pequena coisa que poderia fazer de forma diferente esta semana?» "Se a mudança tivesse de começar hoje, qual seria o primeiro passo mais pequeno possível?"

Perguntas poderosas

3.1. Tipos de perguntas — Uma referência prática

Para além do recurso a perguntas abertas como princípio geral, o facilitador não diretivo tem à sua disposição uma variedade de tipos de perguntas específicas, cada uma com um objetivo e um efeito particulares. Estas perguntas têm origem na prática do coaching e são diretamente aplicáveis ao contexto do apoio a pessoas com problemas de jogo.

Os tipos de perguntas são ferramentas, não regras. Utilize-os com flexibilidade e adaptabilidade — não como um guião a seguir à risca. A moderação mais eficaz ocorre quando a pergunta surge naturalmente a partir do que o participante acabou de dizer.

Tipo de pergunta	Objetivo	Exemplos — contexto de coaching financeiro e de jogo
Hipotética	Convide à imaginação de uma realidade diferente, sem pressão para se comprometer.	«Se tivesse tempo ilimitado e nenhuma preocupação financeira, como seria a sua vida?» «Se pudesse voltar atrás no tempo, o que diria a si mesmo antes de o jogo se tornar um problema?»
Solução ideal	Explore a visão pessoal dessa pessoa sobre o sucesso.	«Como é o seu futuro financeiro ideal?» «Se pudesse alcançar apenas uma coisa nos próximos três meses, o que seria?»
Mágico / Milagros o	Contorne a resistência criando uma distância imaginativa em relação ao problema.	«Se uma varinha mágica pudesse mudar uma coisa na sua relação com o jogo, o que seria?» «Imagine que acorda amanhã e o problema desapareceu completamente. Qual seria a primeira coisa que notaria?»
Viagem no tempo	Ative a perspetiva do futuro e relacione as experiências passadas com as escolhas do presente.	«Passaram-se cinco anos e as coisas estão realmente melhores. O que mudou?» «Se o teu eu do futuro pudesse enviar-te uma mensagem hoje, o que diria?»
De fora para dentro	Cria uma distância reflexiva ao saíres da tua própria perspetiva.	«Se um bom amigo estivesse na tua situação, o que lhe dirias?» "O que pensaria alguém que realmente te respeita se pudesse ver tudo o que tem acontecido?"
Metafórico	Aceda ao conteúdo emocional através de imagens e histórias.	«Se a tua jornada no jogo fosse um livro, qual seria o título?» «Se as tuas finanças fossem um edifício, em que estado estariam neste momento?»
Escalar	Torne visíveis e mensuráveis os estados internos invisíveis.	«Numa escala de 1 a 10, em que medida se sente pronto para fazer uma mudança neste momento?» «Disseste 4. O que faria com que fosse um 5?» “Disseste 4. O que é que faz com que não seja um 3?”
Na pior das hipóteses	Identifique o medo diretamente, em vez de o deixar a agir em segundo plano.	"Qual é o pior que poderia acontecer se as coisas continuassem como estão?" "Se não resolveres isto agora, onde imaginas que estarás daqui a um ano?"
Começa por pequenos passos	Identifique um primeiro passo concreto e exequível para criar impulso.	«Qual é a pequena coisa que poderia fazer de forma diferente esta semana?» «Qual é o passo mais pequeno que ainda contaria como um avanço?»

3.2. A Reflexão — Tornar a Aprendizagem Consciente

Um debriefing é o passo final e essencial que transforma a experiência em aprendizagem. Sem ele, a atividade permanece apenas uma atividade. Seguimos o modelo 4F de Roger Greenaway:

Dicas para organizar uma reflexão

- Reserve tempo específico. Não permita que a fase da atividade consuma o tempo reservado para a reflexão. Informe as pessoas sobre o tempo previsto para a reflexão.
- Explique que seguirá diferentes etapas na reflexão. Caso alguém avance mais rapidamente nas etapas, esclareça que manterá essas reflexões em espera até que essa etapa específica da reflexão comece. É bom que todos avancem nas etapas em conjunto.
- Lembre aos participantes que não há qualquer obrigação de concordarem uns com os outros — as respostas diversificadas são valiosas.
- Resuma e parafraseie regularmente: «Se bem entendi...» ou «Podemos dizer que...»
- Use o silêncio como um convite. Dê espaço para a reflexão antes de esperar respostas.
- Se algo for demasiado complexo para ser processado na totalidade, reconheça-o e concorde em voltar a abordá-lo numa sessão futura.
- É aceitável admitir que se enganou ou que interpretou mal algo. A transparência gera confiança.
- Certifique-se de que todos se conseguem ver uns aos outros. Sentem-se em círculo ou à volta de uma mesa, com visibilidade para todos.

O MODELO DE ANÁLISE 4F — SENTIMENTOS · FATOS · CONCLUSÕES ·

*F1 — **SENTIMENTOS**: Comece por explorar as reações emocionais. Como se*
pareceu? O que foi desconfortável? O que o surpreendeu?
*F2 — **FATOS**: Explore o que realmente aconteceu, da forma mais objetiva possível. Relato objetivo, sem interpretação.*
*F3 — **CONCLUSÕES**: Passe à interpretação. Quais foram as razões? O que é que isto revela? Use «como» e «por que razões» — evite perguntas diretas do tipo «porquê».*
*F4 — **FUTURO**: Relacione a aprendizagem com a vida real e com*

As Cartas de Facilitação «Joga Bem as Tuas Cartas»

4.1. Um kit de cartões terapêuticos para explorar a mudança comportamental

O Kit de Ferramentas é uma atividade educativa e terapêutica de mesa concebida para facilitar a reflexão, o diálogo e a consciencialização no contexto da dependência do jogo. Baseada no modelo do Ciclo da Mudança (Prochaska & DiClemente), a atividade proporciona um espaço seguro e estruturado onde os participantes exploram emoções, crenças, prioridades e estratégias de enfrentamento ao seu próprio ritmo e sem pressão.

Nota do facilitador sobre linguagem e gatilhos

⚠ Importante — Por favor, leia antes de facilitar

Este kit de ferramentas foi desenvolvido para ser utilizado com indivíduos afetados por danos relacionados com o jogo. A linguagem, a mecânica e os materiais foram cuidadosamente concebidos para evitar associações com ambientes de jogo. No entanto, os facilitadores devem permanecer atentos ao seguinte:

1. Terminologia — A palavra «jogo» foi deliberadamente evitada ao longo deste kit de ferramentas. Referimo-nos à atividade como um **«kit de ferramentas»** ou **«atividade»**, e os participantes são designados **por «participantes»**, e não por «jogadores». Os facilitadores devem manter esta terminologia ao longo de cada sessão.

2. A Roda de Categorias — O mecanismo de seleção é uma roda de cores (roda de categorias), e não um dado ou dados tradicionais. Esta escolha foi feita para evitar associações visuais e sensoriais diretas com o jogo. Se a sua versão utilizar um dado físico, tenha em conta que este objeto pode funcionar como um gatilho para alguns participantes. Considere substituí-lo por uma roda, cartões coloridos retirados de um saco ou um gerador aleatório digital.

3. Acompanhamento do progresso, não vitória — As fatias de pizza são uma ferramenta de acompanhamento do progresso, não um prémio ou recompensa. Não há vencedores nem vencidos. Saliente que o objetivo é a reflexão pessoal e o diálogo em grupo, não a competição.

4. Segurança emocional — Qualquer participante pode recusar uma carta, fazer uma pausa ou usar uma carta SuperPower a qualquer momento, sem precisar de justificar a sua escolha. Normalize isto desde o início de cada sessão.

5. Observe as reações — Esteja atento aos sinais não verbais. O conteúdo de algumas cartas (especialmente nas categorias «Metáforas» e «Sentimentos e Estratégias de Enfrentamento») pode suscitar emoções fortes. Dê espaço para o silêncio e nunca pressione um participante a partilhar mais do que se sinta à vontade para partilhar.

6. Adapte-se ao seu grupo — O facilitador pode pré-selecionar cartões, remover categorias específicas ou ajustar a estrutura da sessão para se adequar às necessidades do grupo, ao estágio de mudança e à prontidão emocional.

Conteúdo da atividade

A atividade contém **198 cartas** divididas em **6 categorias**, com **33 cartas por categoria**, cada uma identificada por uma cor distinta. Estas são complementadas por **11 cartas Joker (SuperPoder)** e **um spinner (dado) de categorias personalizado** com os símbolos e cores das 6 categorias.

Categorias das cartas

1. Afirmações e Citações	**33 cartas contendo citações e afirmações sobre jogo, dinheiro, dependência e mudança. O participante indica a sua posição: *concordo, concordo parcialmente, discordo parcialmente ou discordo* e explica o raciocínio por trás da sua escolha.**
2. Prioridades	33 cartões, cada um contendo uma única palavra-conceito (valores, crenças, comportamentos — por exemplo, Família, Liberdade, Vergonha, Autonomia, Ilusão). O participante recebe vários cartões, ordena-os por ordem de prioridade pessoal e explica por que razão fez essas escolhas.
3. Metáforas	33 cartões, cada um contendo uma imagem metafórica situacional. O participante interpreta a cena visual e constrói uma história com um início, um meio e um fim, utilizando os elementos que vê na imagem.
4. Factos	33 cartões contendo factos verificados e perguntas de escolha múltipla sobre probabilidades, mecanismos de dependência e os efeitos psicológicos e financeiros do jogo. A resposta correta encontra-se no guia do facilitador. Cada cartão inclui perguntas adicionais para uma exploração e discussão mais aprofundadas.
5. Histórias	33 cartões, cada um contendo uma combinação de 5 imagens e símbolos, dos quais pelo menos um faz referência ao mundo do jogo (rotação de categorias (dados), cartas de jogar, fichas, trevo de quatro folhas, ferradura, etc.). O participante cria uma breve história na primeira pessoa que liga todas as 5 imagens numa aventura pessoal coerente.
6. Sentimentos e estratégias de enfrentamento	33 cartas com perguntas abertas que exploram a dimensão emocional do comportamento de jogo: identificar e nomear emoções, reconhecer padrões e fatores desencadeantes, explorar motivações internas e desenvolver estratégias saudáveis para gerir os impulsos.
7. Jokers / SuperPoder (Cartas Especiais)	11 cartas especiais, cada uma representando uma personagem com um nome e uma habilidade únicos (por exemplo: *O Apagador* — descarte uma carta sem responder; *O Espelho* — peça a outro participante para responder no seu lugar; *O Gémeo* — lance o rolo de categorias (dado) duas vezes e escolha o resultado que preferir). Estas cartas podem ser usadas a qualquer momento como uma rede de segurança emocional quando uma carta de jogo parecer demasiado sensível ou confrontante. Uma vez utilizada, a carta Joker é retirada do jogo pelo resto da sessão.

Componentes adicionais

Roda de categorias personalizada (dado)	Uma roda de cores com seis secções, cada uma delas marcada com o símbolo e a cor de uma das seis categorias de cartas. Em cada jogada, o participante gira a roda para determinar de que categoria irá tirar a carta. **Nota:** Se for utilizado um dado físico, os facilitadores devem ter em conta que este objeto pode evocar associações com jogos de azar para alguns participantes. Recomenda-se o uso de métodos de seleção alternativos (cartas coloridas num saco, gerador aleatório digital), quando apropriado.
Pizza do Progresso	Um indicador de progresso pessoal em forma de pizza, dividido em 6 fatias — uma para cada cor de categoria. O participante coloca uma fatia na cor correspondente cada vez que completar um cartão. A pizza serve como uma representação visual do envolvimento em todas as seis dimensões do kit de ferramentas. *Isto não é uma competição nem um sistema de pontuação.* Completar a pizza é opcional e nunca deve ser enquadrado como «ganhar».

Como jogar

Passo 1	**O participante gira a roda de categorias (ou tira uma carta de cor).**
Passo 2	A cor e o símbolo indicam a categoria da qual a carta é retirada.
Passo 3	O participante lê a carta e realiza a tarefa correspondente a essa categoria.
Passo 4	Depois de realizar a tarefa do cartão, o participante coloca uma fatia de pizza da cor dessa categoria na sua pizza de progresso.
Passo 5	A qualquer momento, o participante pode usar um cartão SuperPower para deixar de lado um cartão que considere demasiado difícil ou delicado — sem necessidade de explicação.
Passo 6	A atividade decorre durante o tempo definido pelo facilitador, ou até os participantes sentirem que já exploraram o suficiente.

Público-alvo	**Adultos e jovens, em contextos terapêuticos, educativos ou de prevenção, com acompanhamento profissional.**
Participantes	2–8 participantes + 1 facilitador
Objetivo	Consciencialização, reflexão pessoal, desenvolvimento de competências emocionais e apoio ao processo de mudança comportamental.

«A facilitação é uma competência que requer prática. Seja paciente consigo mesmo, procure feedback e esforce-se continuamente por melhorar.»

Princípio da educação não formal

4.2. Utilização dos Cartões em Diferentes Contextos

Os baralhos de cartas «Play Your Cards Right» podem ser utilizados em diversos contextos profissionais. Para além do «exercício em forma de flor» alternativo, a mecânica da pizza faz parte do baralho e é explicada nas orientações de facilitação do próprio baralho.

Tudo o que foi descrito e proposto pode ser adaptado ou totalmente ignorado, dependendo do objetivo da sessão.

Formato	Grupo composição	Como utilizar as cartas
Sessão individual	Um facilitador + um participante	Mecânica completa da pizza: o participante constrói a sua própria pizza ao longo de várias sessões. Análise aprofundada de uma única categoria: escolha 1 categoria, utilize 4–6 cartões e faça uma reflexão completa.
Grupo de apoio (pizza individual)	1 facilitador + 3–5 participantes, cada um a criar a sua própria pizza	Cada participante utiliza o rolo de categorias (dado), tem um cortador de pizza e acesso às cartas. Após cada resposta a um cartão, convide o grupo a uma breve reflexão: «Quem tem uma opinião diferente?» Todos os participantes constroem a sua própria pizza simultaneamente — ritmos diferentes são normais e valiosos.
Grupo de Apoio (Pizza partilhada/coletiva)	1 facilitador + 3–5 participantes, a construir UMA pizza em conjunto	O grupo partilha UMA roda de pizza. Quem estiver de vez lança um dado de categorias. Todos os participantes respondem à carta sorteada, depois o grupo discute e decide em conjunto qual a resposta que «conta» para a fatia de pizza partilhada. Variação: qualquer participante pode responder; o grupo escolhe a resposta que mais faz sentido. Este modelo dá ênfase à partilha de experiências, à identificação entre pares e à coesão do grupo.
Sessão de Coaching Financeiro	Coach + cliente (individual ou casal)	Utilizar sem a mecânica da pizza, usando os cartões apenas como ponto de partida para a conversa. O coach pré-seleciona 3–5 cartas alinhadas com o objetivo da sessão (definição de objetivos, exploração de resistências, revisão do progresso). A Cat. 2 (Prioridades) é poderosa para a clarificação de valores antes do estabelecimento de objetivos. A secção «Afirmações da Psicologia do Dinheiro» da Cat. 1 faz a ponte entre o jogo e a mentalidade financeira. Integre a escuta ativa ao longo de toda a sessão: parafraseie após cada cartão, ofereça metáforas, utilize perguntas de escala.

4.3. Opções de jogo em grupo

Ao utilizar a dinâmica da pizza num contexto de grupo, são possíveis várias variantes. A escolha deve ser orientada pelo nível de confiança do grupo, pelos objetivos da sessão e pelo tempo disponível.

Variante	Como funciona	Valor / efeito	Melhor contexto
Clássica Individual	Cada participante constrói a sua própria pizza de forma independente, ao seu próprio ritmo.	Autonomia máxima; ritmo individual; reflete a trajetória única de cada pessoa	Aulas individuais / pequenos grupos onde a independência é importante

Corrida para Concluir	O primeiro a terminar a pizza mas deve analisar cada cartão na íntegra antes de receber a fatia.	Competição amigável; útil com participantes mais jovens ou grupos com baixo de envolvimento	Grupos de jovens / fases iniciais fases de envolvimento
Pizza coletiva	O grupo prepara UMA pizza partilhada. Todos respondem a cada cartão; o grupo debate e escolhe a resposta que mais ressoa.	Promove a coesão do grupo, a identificação entre pares e uma narrativa partilhada	Grupos de apoio estabelecidos / sessões familiares
Pizza de Duas Equipas	Os participantes dividem-se em duas pequenas equipas, cada uma a preparar a sua própria pizza. As equipas podem usar as cartas Joker de forma estratégica.	Energia colaborativa dentro dos subgrupos; dinâmica amigável entre grupos	Grupos maiores (6–10) / sessões de psicoeducação
Foco na categoria (sem pizza)	Sem a mecânica da pizza. O facilitador pré-seleciona uma categoria como ferramenta de conversa estruturada.	Profundidade total; sem distrações da gamificação; permite uma exploração mais longa e rica de um tema	Sessões de coaching / clínicas / de grupo estruturadas
Arco progressivo (várias sessões)	Uma Flor (escolha uma categoria de cartão) por sessão. Fatia de pizza ganha apenas após concluir o debriefing completo de cada flor.	Desenvolvimento sustentado ao longo de várias sessões; a confiança e a profundidade aumentam gradualmente	Apoio individual contínuo / módulos do programa de reabilitação

A PIZZA COMO METÁFORA

A pizza é tanto uma metáfora como um mecanismo. Uma pizza completa representa a totalidade — um panorama completo da relação da pessoa com o jogo em várias dimensões. Quando se trabalha ao longo de várias sessões, acompanhar a evolução da pizza em conjunto pode tornar-se um ritual significativo: um registo visual partilhado do território que foi explorado.

4.4. Cada categoria de cartão — competências desenvolvidas e como facilitar

As sete categorias de cartões não são intercambiáveis. Cada uma serve um propósito específico de facilitação, desenvolve competências diferentes no participante e requer uma postura de facilitação diferente. As subsecções seguintes orientam-no detalhadamente por cada categoria: o que desenvolve, como usá-la e quais as perguntas e competências de escuta ativa a aplicar.

CATEGORIA 1 — AFIRMAÇÕES E CITAÇÕES

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **OBJETIVO:** Compreender as próprias crenças e atitudes em relação ao jogo, ao dinheiro, ao risco e à mudança; reconhecer distorções cognitivas enraizadas em ideias culturalmente partilhadas.

✋ **MÃOS:** Articular uma posição pessoal e defendê-la com raciocínio; praticar a formação de opiniões matizadas (concordo vs. concordo parcialmente vs. discordo parcialmente).

💜 **CORAÇÃO:** Desenvolver abertura para questionar as próprias certezas; tolerar a ambivalência; perceber quando uma afirmação desencadeia uma forte reação emocional e refletir sobre o porquê.

Como facilitar

Utilize os baralhos de cartas existentes ou imprima as afirmações e citações fornecidas abaixo.

Depois de virar uma carta, dê tempo ao(s) participante(s) para a lerem em silêncio. Não reaja, mantenha uma expressão neutra. Depois de o(s) participante(s) colocarem o seu marcador de concordância, incentive a reflexão com perguntas abertas. O que importa não é o marcador colocado, mas sim o raciocínio por trás dele. Escolha as cartas mais relevantes para o seu grupo ou objetivo. Em alternativa, pode criar várias flores.

Citações sobre jogo: estas tendem a revelar crenças implícitas sobre sorte, controlo e dependência. Esteja atento a racionalizações e pensamento mágico.

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 1

«A sua opinião sobre isto sempre foi a mesma ou algo a alterou?» «O que diria

alguém que o conhece bem sobre a sua escolha de fichas?»

«Há alguma parte desta afirmação que te deixe desconfortável, mesmo que concordes com ela?»

«Se tivesse de alterar uma palavra numa das afirmações para a tornar totalmente sua, qual seria essa palavra?»

«Numa escala de 1 a 10, em que medida concorda com esta afirmação?»

NOTA DE FACILITAÇÃO DE GRUPO

Num grupo: depois de cada participante colocar a sua ficha, promova uma breve ronda: «Quem tem uma posição diferente? O que está por trás disso?» Evite criar um debate; o objetivo é revelar a diversidade de experiências, não chegar a um consenso.

***Psicologia do Dinheiro / frases e citações sobre mudança: são ideais para sessões de coaching financeiro*. Revelam atitudes em relação à disciplina, aos hábitos, à tomada de decisões financeiras e à disposição para mudar, constituindo pontos de partida poderosos para conversas sobre o estabelecimento de objetivos.**

Não se joga para ganhar. Joga-se para poder jogar no dia seguinte. (Bert Ambrose) Se não consegue controlar as suas emoções, não consegue controlar o seu dinheiro (Morgan Housel)

A mudança acontece quando a dor de permanecer na mesma é maior do que a dor de mudar. (desconhecido) És aquilo que repetes. (James Clear)

A liberdade financeira não tem a ver com ter mais, mas sim com querer menos. (Morgan Housel)«O prémio não é

o dinheiro. O prémio é parar antes de perderes mais.»

«Um objetivo sem um plano é apenas um desejo.» Antoine de Saint-Exupéry
"A mudança é difícil no início, confusa no meio e maravilhosa no final." Robin Sharma "O que fazes todos os dias é mais importante do que o que fazes de vez em quando." Gretchen Rubin
"As correntes do hábito são demasiado leves para serem sentidas até se tornarem demasiado pesadas para serem quebradas." Warren Buffett "O vício começa com a esperança de que algo 'lá fora' possa preencher instantaneamente o vazio interior." (Jean Kilbourne)
«A forma mais segura de duplicar o teu dinheiro é dobrá-lo ao meio e guardá-lo no bolso.» «O único erro verdadeiro é aquele com o qual não aprendemos nada.» Henry Ford

CATEGORIA 2 — PRIORIDADES

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **MENTE**: Compreender o papel dos valores na orientação das escolhas financeiras e comportamentais; reconhecer como as prioridades mudam dependendo do contexto, do stress ou da fase da vida.

✋ **MÃOS**: Praticar a clarificação de valores como uma competência; tornar explícitas e visíveis as prioridades implícitas; detetar contradições internas entre os valores declarados e o comportamento real.

💚 **CORAÇÃO**: Desenvolver a honestidade consigo mesmo sobre o que realmente motiva as decisões; tolerar o desconforto de ver conflitos entre valores (por exemplo, «família» classificada como baixa vs.

Como facilitar

tensão familiar relatada).

Espalhe os cartões com palavras sobre a mesa. Utilize para isso os baralhos de cartões existentes ou imprima-os. Seguem-se alguns exemplos de «prioridades».

Dê aos participantes todo o tempo que precisarem para organizá-las — não os apresse. Observe o processo: hesitações, mudanças de opinião e expressões faciais são tão informativas quanto a disposição final.

Depois de organizadas, não comece com perguntas do tipo «Porquê» (elas provocam justificações). Em vez disso, comece com curiosidade: reflita sobre o que observa e, em seguida, convide à exploração.

Esta categoria é particularmente eficaz antes da definição de objetivos num contexto de coaching: revela o que o participante realmente deseja, o que pode diferir significativamente daquilo que pensa que «deveria» desejar.

Exemplos de listas de prioridades

Risco	Recompensa	Liberdade
Tentação	Disciplina	Crescimento
3/5	½	4/9
Sorte	Habilidade	Inteligência

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 1

«Fale-me sobre o topo da sua lista. O que colocou essa palavra no primeiro lugar?»

«Reparei que [palavra X] está quase no fim da lista. O que seria preciso para que subisse?»

«Esta ordem sempre foi assim ou é diferente do que poderia ter sido há um ano?» «Há alguma palavra na lista que o surpreenda porque não esperava colocá-la lá?»

«Se o jogo desaparecesse da tua vida amanhã, esta lista seria diferente?»

"Qual é a palavra desta lista que sente que está a honrar atualmente? Qual é que está a negligenciar?"

NOTA DE FACILITAÇÃO DO GRUPO

Em grupo: os participantes partilham as suas organizações à vez. Incentive-os a observar as diferenças sem julgar: «De quem é a lista que mais difere da vossa? O que é que isso vos diz?»

CATEGORIA 3 — METÁFORAS

Que competências desenvolve este conjunto?

CABEÇA: Compreender a ligação entre a representação simbólica e a experiência vivida; ganhar distância de uma situação através da narrativa.

MÃOS: Praticar a expressão emocional através da história; construir coerência narrativa sobre a própria experiência; usar o pensamento criativo para abordar temas difíceis.

CORAÇÃO: Permitir-se abordar temas pessoais difíceis sem se expor diretamente; desenvolver confiança no processo criativo e reflexivo.

Como facilitar

Coloque o cartão com a imagem sobre a mesa. Dê tempo ao participante para o observar. Convide-o a descrever o que vê, e não o que isso «significa». Em seguida, peça-lhe que invente uma pequena história utilizando os elementos da imagem, na qual ele seja a personagem principal.

Esta é uma técnica projetiva. A «história» é frequentemente um relato deslocado da própria experiência do participante; preste atenção ao tom emocional, às dinâmicas de poder, à forma como o protagonista resolve (ou não consegue resolver) a situação e se existe agência ou passividade na narrativa.

Não interprete a história em voz alta. Faça perguntas que convidem o participante a aprofundar ou a refletir sobre a sua própria narrativa. Use o espelhamento: repita palavras-chave da história e observe quais têm peso emocional.

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 1

«O que é que a personagem principal está a sentir neste momento?»

«Como é que a história termina ou já tem um final?»

«Há algum momento na história em que as coisas poderiam ter corrido de forma diferente?» «Qual foi o elemento da imagem que mais te atraiu? Porquê esse?»

"Reparei que descreveste a personagem como [palavra que usaste]. Como é estar nessa posição?"

"Alguma coisa nesta história lembra-te algo da vida real (tua ou de outra pessoa)?"

NOTA DE FACILITAÇÃO DE GRUPO

Em grupo: um participante conta a sua história, os outros ouvem sem interromper. Após a história, o facilitador inicia a reflexão: «O que ficou-vos na memória desta história? O que é que isto vos fez pensar?» Mantenha a reflexão do grupo centrada na história, evite revelações pessoais diretas por parte dos outros nesta fase.

CATEGORIA 4 — FATOS

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **MENTE:** Literacia financeira e compreensão matemática da mecânica do jogo (vantagem da casa, RTP, probabilidades); compreensão do transtorno do jogo como uma condição de saúde mental reconhecida; consciência do impacto do jogo nos sistemas familiares.

✋ **MÃOS**: Corrigir distorções cognitivas (falácia do jogador, ilusão de controlo, tentar recuperar perdas) com informação factual; relacionar dados abstratos com a tomada de decisões pessoais.

💗 **CORAÇÃO**: Desenvolver a humildade intelectual — a disposição para aceitar que as nossas crenças podem estar erradas;
substituir a autoculpa baseada na vergonha («Sou fraco») por uma compreensão sistémica («a atividade foi concebida desta forma»).

Como facilitar

Leia a pergunta em voz alta. Dê tempo ao participante para refletir sobre a resposta — isto não é um questionário rápido. Peça-lhe que partilhe o seu raciocínio antes de revelar a resposta correta.

Depois de revelar a resposta correta, o momento mais importante é o que se segue: use o reenquadramento para ligar o facto à experiência pessoal do participante. É aqui que a psicoeducação se torna real.

Várias cartas abordam o impacto familiar, as comorbidades, a terapia de grupo e os fatores sistémicos. Estas requerem uma maior sensibilidade na moderação. As cartas sobre a matemática do jogo são eficazes para abordar a ilusão de controlo e a falácia do jogador.

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 1

«Que resposta esperava e o que o levou a pensar isso?» «Agora que sabe isto, o que muda, se é que muda alguma coisa?»

«Mencionou que, por vezes, acredita que uma vitória está "na hora". Como é que este facto se relaciona com essa crença?» «Isto é algo em que já tinha pensado antes ou é uma informação nova?»

«Se alguém de quem gostas soubesse deste facto, o que gostarias que essa pessoa fizesse com essa informação?»

«Como é que este facto se enquadra no panorama da sua própria experiência com o jogo?»

NOTA DE FACILITAÇÃO DE GRUPO

Num grupo: leia a pergunta, convide todos a escreverem a sua resposta em particular e, em seguida, partilhem. Depois de revelada a resposta correta, abra o debate: «Quem está surpreendido? Quem já sabia isto? Qual é o significado dessa diferença?» A variedade de respostas é, por si só, o conteúdo.

CATEGORIA 5 — HISTÓRIAS

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **TÍTULO**: Compreender a própria identidade narrativa — a história que cada um conta sobre si mesmo e as suas escolhas; reconhecer padrões recorrentes através da estrutura da história.

✋ **MÃOS**: Construir uma narrativa coerente na primeira pessoa a partir de elementos díspares; estabelecer ligações entre símbolos relacionados com o jogo e a experiência pessoal; praticar a capacidade de assumir outras perspetivas.

💗 **CORAÇÃO**: Abordar temas emocionalmente difíceis através da segurança da ficção; desenvolver a coragem para se identificar com a situação do protagonista; explorar finais ou caminhos alternativos.

Como facilitar

Coloque o cartão com as suas 5 imagens sobre a mesa. Explique que o participante precisa de criar uma pequena história utilizando todas as 5 imagens, na primeira pessoa («eu»), o que significa que é o personagem principal da aventura. Uma das imagens fará sempre referência ao mundo do jogo (um rolo de categorias (dado), uma ficha, cartas de jogar, um símbolo de jackpot, etc.).

Não corrija nem redirecione a história. Ouça atentamente o tom emocional: o protagonista é ativo ou passivo? Está esperançoso ou preso? O elemento do jogo surge como uma ameaça, um recurso, uma tentação ou outra coisa qualquer?

Após a história, faça uma breve pausa de silêncio antes de fazer perguntas. Deixe a história assentar. Em seguida, utilize perguntas de fora para dentro e metafóricas para convidar à reflexão; não interprete a história para o participante.

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 1

«Como se sentiu o "eu" da sua história no final?»

«Houve algum momento na história em que a personagem poderia ter feito uma escolha diferente?» «Qual das cinco imagens lhe pareceu mais "sua", aquela por que se sentiu mais atraído?»

«Se esta história tivesse um título, qual seria?»

«Posso estar errado, mas a personagem da tua história parecia [observação]. Isso diz-te alguma coisa?»

«Se fosse escrever o próximo capítulo desta história, o que aconteceria?»

NOTA DE FACILITAÇÃO EM GRUPO

Em grupo: cada participante cria a sua própria história em silêncio e, em seguida, partilha-a. Após cada história, o facilitador
solicita uma breve reflexão ao grupo: «O que ficou-vos na memória dessa história?» Sejam sucintos:
as histórias pertencem a cada um, não ao grupo

CATEGORIA 6 — SENTIMENTOS E LIDAR COM A SITUAÇÃO

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **MENTE:** Compreender a dinâmica emocional do jogo: como as emoções desencadeiam o jogo, como o jogo altera os estados emocionais e como os padrões emocionais sustentam o ciclo.

✋ **MÃOS:** Identificar, nomear e articular emoções com precisão; mapear gatilhos pessoais; reconhecer padrões de enfrentamento baseados na evitação; desenvolver um vocabulário para a experiência emocional.

💚 **CORAÇÃO:** Desenvolver autocompaixão e honestidade emocional; reduzir a vergonha; construir a capacidade de tolerar emoções difíceis sem procurar imediatamente fugir delas.

Como facilitar

Esta é a categoria mais profunda. Antes de a utilizar, certifique-se de que foi estabelecida confiança suficiente; não é adequada para uma primeira sessão. Comece sempre por validar. Seja o que for que o participante partilhe, reconheça-o como real e compreensível antes de fazer qualquer pergunta.

A maioria das cartas está acessível a todos os facilitadores com formação. Exploram padrões emocionais, mecanismos de defesa, gatilhos e a dimensão emocional da recuperação. Algumas cartas incluem também itens de triagem baseados nos critérios do DSM-5, PGSI e SOGS. Estas foram concebidas para serem utilizadas por profissionais com formação clínica ou terapêutica. Se um participante revelar conteúdo que sugira sofrimento ou risco significativos, não continue com as cartas, trate da necessidade imediata e encaminhe-o para apoio especializado.

Vá devagar. Faça pausas longas. Não passe apressadamente de um cartão para o seguinte. Um único cartão desta categoria pode gerar material suficiente para uma sessão inteira.

PERGUNTAS DE FACILITAÇÃO — CATEGORIA 6

«Que emoção lhe vem à cabeça em primeiro lugar quando pensa no jogo, antes mesmo de começar a analisar?» «Mencionou sentir [emoção que referiu]. Quando foi a primeira vez que sentiu isso em relação ao jogo?» «Há alguma emoção que costuma evitar e acha que o jogo o ajuda nesse sentido?»

«Quando imagina um futuro sem jogo, qual é o primeiro sentimento que lhe vem à cabeça?»

«Pense numa altura em que resistiu à vontade de jogar. Que emoção o ajudou a manter-se firme?»

«Se as suas emoções fossem um boletim meteorológico, que condições sinalizariam uma "tempestade de jogo" para si?» «O que diria a si mesmo, com gentileza, após um momento de jogo do qual se arrepende?»

NOTA DE FACILITAÇÃO DE GRUPO

Em grupo: esta categoria só deve ser utilizada num grupo estabelecido, com acordos de confidencialidade claros em vigor. Convide — nunca exija — a partilha. Um participante que ouve em silêncio continua a participar. O papel do facilitador é manter o espaço, não preenchê-lo.

CATEGORIA 7 — CORINGAS / CARTAS DE SUPERPODER

Que competências desenvolve este conjunto?

🧠🧠 **MENTE**: Compreender os próprios limites num determinado momento; reconhecer quando um tema ou cartão não está acessível neste momento — e saber que isto é informação, não um fracasso.

✋ **MÃOS:** Praticar o estabelecimento de limites como uma competência; fazer escolhas ativas sobre o próprio envolvimento; utilizar o pensamento estratégico no âmbito da atividade.

💚 **CORAÇÃO:** Desenvolver um sentido de agência e autoconfiança; perceber que ter um limite é legítimo e respeitado; interiorizar o princípio de que a participação é sempre uma escolha livre.

Como facilitar

Apresente as cartas «Joker» no início da sessão, antes de o jogo começar. Explique claramente cada personagem e o seu poder. Normalize a sua utilização: «Estas cartas existem porque nem todas as perguntas são a pergunta certa no momento certo. Usar um «Joker» não é desistir, é fazer uma escolha.» Ao utilizar o exercício da flor, entregue 1 carta «Joker» a cada participante.

Quando um participante usar um Joker, aceite-o sem comentários ou reações. Não pergunte porquê. A decisão de usar um Joker é, por si só, uma informação valiosa; indica onde está o limite neste momento, e essa informação pertence ao participante, não ao facilitador.

Repara em qual o Joker escolhido. Algumas escolhas têm significado: um participante que usa consistentemente «O Apagador» (saltar e permanecer na mesma categoria) pode estar a sinalizar que evita certos tópicos. Um participante que usa «O Espelho» (outra pessoa responde) pode estar a testar se a sua experiência é partilhada. Estas são observações para guardar, não para interpretar em voz alta.

Importante: nenhuma carta Joker faz referência a mecânicas de jogo. Não há sorte, não há jackpot, não há risco nesta categoria. Isto é deliberado — o Joker é um espaço livre da própria dinâmica que a ferramenta está a explorar.

INTERPRETAR A ESCOLHA DO JOKER — O QUE ISSO PODE SIGNIFICAR

O Eliminador: Ignora e tira outra carta da mesma categoria. Significa: «esta carta específica não é para mim neste momento, mas continuo disposto a envolver-me nesta categoria.»

O Não: Passe e tire outra vez. Significa: «Preciso de uma direção completamente diferente neste momento.»

O Espelho: Pede a outra pessoa para responder. Significa: «Quero ouvir como os outros vivem isto antes de falar.» Muito eficaz em grupos.

O Apoio: Peça uma dica ou um comentário de apoio a outro participante. Sinais: «Estou disposto a participar, mas não quero ficar sozinho nisto.»

A Opção: Escolha entre 2 cartas da mesma categoria. Sinais: «Quero poder escolher o meu nível de desafio.»

NOTA DE FACILITAÇÃO DO GRUPO

Num grupo: as cartas Joker podem ser partilhadas, sendo que um participante usa um Joker em nome do grupo. Isto pode criar um momento de alívio coletivo e solidariedade. Em alternativa, cada participante gere as suas próprias cartas Joker de forma independente.

4.5. As Flores da Declaração

O Statement Flowers é uma atividade reflexiva baseada em cartões, na qual os participantes exploram crenças e experiências pessoais através de uma metáfora visual de uma flor — cada pétala revela uma afirmação com a qual se pode concordar ou discordar, construindo uma imagem única da sua posição na sua jornada de mudança.

Flor das Afirmações	Foco das afirmações
A EXPERIÊNCIA	Experiência pessoal vivida: emoções, impulsos, impacto nas relações e na vida quotidiana.
PENSAMENTOS E CRENÇAS	Dimensão cognitiva: crenças sobre controlo, recuperação, autoculpa e .
O IMPACTO	Consequências: dificuldades financeiras, isolamento social, impacto na saúde e no trabalho.
PROCURA DE AJUDA	Atitudes em relação a pedir ajuda: receios de ser julgado, esperança de recuperação.

Instruções passo a passo

Ambiente: Espaço tranquilo e privado com uma superfície plana. Tamanho do grupo: Individual ou grupos de até 5 pessoas. Duração: 1–2 horas por sessão.

Materiais: Conjuntos de cartões impressos (= representando folhas de flores), papel A4 e canetas. 6 fichas por participante (podem ser quaisquer objetos, por exemplo, moedas de 1 cêntimo, tampas de garrafa, etc.) Um objeto circular, representando o centro da flor

Fase	**Ações do facilitador**
Passo 1	Prepare o espaço. Coloque o centro da flor na mesa e disponha as 6 pétalas (cartões) à sua volta, com o lado do texto virado para baixo. Distribua as fichas de acordo. Esclareça que todas as escolhas são igualmente válidas e que não há respostas certas ou erradas. Escolha uma categoria (descrita e explicada mais adiante) para a flor, ou para as várias flores.
Passo 2	Convide o(s) participante(s) a virar uma folha de flor de cada vez. Depois de ler a afirmação, cada participante pode colocar uma ficha na folha, caso concorde com a afirmação. Deixe que sigam ao seu próprio ritmo. Mantenha-se neutro e evite reagir às fichas escolhidas.
Passo 3	Continue até que todas as 6 folhas tenham sido viradas e marcadas. Observem juntos a flor completa. Pode solicitar uma observação inicial: «O que notam quando olham para a flor?»
Passo 4	Organize a reflexão utilizando os Cartões de Reflexão: Sentimentos → Atividade e Realidade → E se → O que se segue. Pré-selecione os cartões mais relevantes. Deixe sempre tempo para «O que se segue» — é aqui que as intenções e as ações concretas surgem.
Passo 5	Encerre a sessão. Resuma os pontos-chave. Pergunte: «Como se sente agora?» Lembre aos participantes que não há obrigação de agir Por si só, o processo já é valioso.

4.6. Armadilhas comuns na facilitação não diretiva

Mesmo facilitadores experientes caem em armadilhas recorrentes. A consciência é o primeiro e mais importante passo para as evitar.

Armadilha	**Por que é importante / o que fazer em vez disso**
A armadilha do conselho	Deixar-se levar a dar conselhos porque o aluno o pede diretamente. No momento em que responde à sua própria pergunta, torna-se diretivo.
A armadilha do silêncio	Preencher as pausas antes de o aluno ter tido tempo para pensar. O silêncio é o tempo de trabalho do aluno.
A armadilha das perguntas sugestivas	Formular perguntas que sugiram a resposta «certa»: «Não acha que ajudaria se...?» Em vez disso, utilize formulações neutras e abertas.
A armadilha do jargão	Usar terminologia profissional que exclui ou intimida. Uma linguagem simples cria segurança.
A armadilha da mudança de assunto de mudar de assunto	Interromper uma digressão para regressar à agenda planeada. Deixe que a expressão a expressão a terminar e, em seguida, regresse suavemente.
A armadilha da positividade	Mostrar entusiasmo visível quando um participante faz uma observação «positiva». Isso cria pressão de desempenho.
A armadilha do especialista	Apresentar-se como detentor das respostas. A especialidade do facilitador não diretivo reside no processo, não no conteúdo.

4.7. Conclusão

A facilitação não diretiva é, na sua essência, um ato de confiança. Confiança na capacidade do aluno de encontrar as suas próprias respostas, criar o seu próprio significado e identificar os seus próximos passos. O papel do facilitador não é acelerar esse processo ou torná-lo mais confortável — é criar as condições para que ele possa acontecer.

RESUMO — SETE PRINCÍPIOS A TER EM CONTA
Coloque o aluno no centro. A resposta pertence-lhe a ele.
Ouça ativamente. Reflete, parafraseia, resume, valida, antes de fazer a próxima pergunta.
Use perguntas abertas. As suas perguntas são a ferramenta. As respostas do aluno são o trabalho. Aceite o silêncio. Não é vazio, é o som do pensamento.
Faça uma análise cuidadosa. É na análise que a experiência se transforma em aprendizagem.
Conheça os seus limites. Se uma sessão entrar em território que exija apoio especializado, redirecione com clareza e compaixão.
Avalie-se. Como está? A sua presença é a ferramenta mais importante na sala.

Apresentação do projeto – *Play Your Cards Right*

«Play Your Cards Right» é um projeto de Parceria de Cooperação Erasmus+ (KA220-VET). O projeto aborda o crescente desafio social e de saúde pública que é a dependência do jogo e os comportamentos compulsivos relacionados com o dinheiro, particularmente em comunidades rurais e pequenas comunidades urbanas com acesso limitado a formação especializada e ferramentas de intervenção.

A missão principal do projeto consiste em criar e testar uma **metodologia integrada e interdisciplinar** para reforçar as competências dos profissionais e especialistas que atuam nas áreas médica, psicológica, social e financeira

Objetivos do projeto

O projeto visa:

1. Desenvolver uma metodologia abrangente com apoio educativo qualitativo e instrumentos práticos para a intervenção integrada na dependência do jogo
2. Desenvolver competências de facilitação não diretiva entre cerca de 300 profissionais nos países parceiros
3. Sensibilizar as partes interessadas e os decisores políticos para a dependência do jogo e para a necessidade de respostas integradas em termos de políticas públicas
4. Criar ferramentas não formais para apoiar a reflexão, a motivação para a mudança e a transição da fase de pré-contemplação para a ação no contexto da recuperação do vício do jogo

Principais resultados

O projeto proporciona:

- Uma metodologia integrada estruturada em capítulos temáticos (compreensão da dependência, aconselhamento financeiro, trabalho com a família, apoio comunitário)
- Um conjunto abrangente de **cartões de facilitação não diretivos** para intervenção individual e em grupo
- Um curso de formação online com módulos estruturados
- Um relatório sobre boas práticas e recomendações políticas a nível europeu

A metodologia integra aprendizagem experiencial, exercícios baseados na reflexão e instrumentos práticos adaptados aos profissionais da linha da frente.

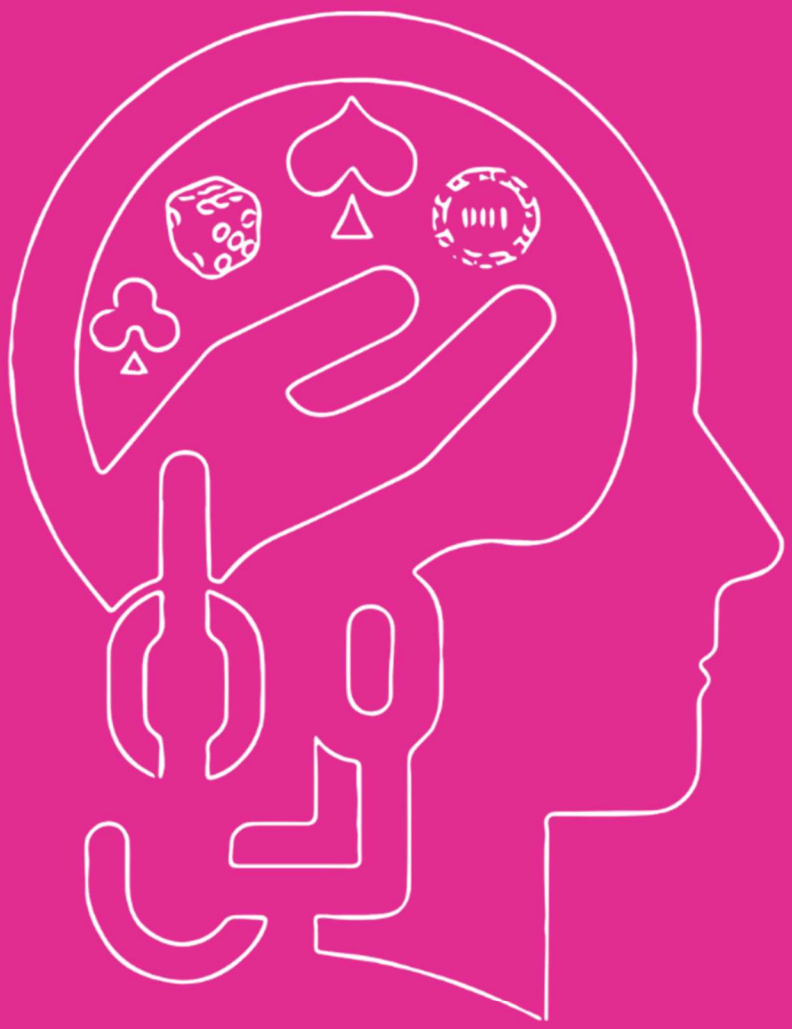
Parceria do projeto

O projeto é coordenado por: **Asociatia Educatie Pentru Viata Reala (AEVR) – Roménia**

Organizações parceiras: **Asociatia Aliat pentru Sanatate Mintala (ALIAT) – Roménia, Produções Fixe Unipessoal Lda – Portugal, Ayuntamiento de Ceutí – Espanha, Klinika za psihijatriju Vrapce – Croácia**

A parceria assegura a colaboração interdisciplinar entre especialistas em dependências, peritos financeiros, profissionais de saúde mental, educadores e agentes comunitários.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



Play your cards right