

DEVAGAR
SE VAI AO
LONGE

EmBAIXADORES

IDEIAS COM HISTÓRIA®

EMBAIXADORES

O programa «Devagar se Vai ao Longe», tal como o ditado popular que aconselha a progressão paciente, sem pressa, mas com alcance, propõe uma abordagem psicoeducativa à promoção de competências socioemocionais, fundamentais para o desenvolvimento harmonioso e o bem-estar das crianças e dos jovens. Este programa *made in Portugal* foi construído com base nas principais recomendações teórico-metodológicas internacionais sobre a aprendizagem social e emocional e a sua eficácia é suportada por um conjunto de estudos empíricos longitudinais realizados em contexto escolar com crianças e jovens de 1.º e 2.º ciclos. Numa era em que se discute a possível inclusão da aprendizagem social e emocional como área curricular central na União Europeia (Cefai, Bartolo, Cavioni, & Downes, 2018), o programa «Devagar se Vai ao Longe» constitui um recurso único e valioso para psicólogos, professores e outros agentes educativos, tal como reconhecido pela Fundação Calouste Gulbenkian, que o selecionou como metodologia de referência no âmbito das suas Academias do Conhecimento.



Alexandra Marques Pinto

Professora auxiliar na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, coautora do livro *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal*

Numa época marcada pelo imediatismo das soluções e dos resultados das intervenções, foi com agrado que recebi o convite para ser embaixadora de um programa chamado «Devagar se Vai ao Longe». Transformar o paradigma da intervenção focada na indisciplina pelo da prevenção de problemas de comportamento e da promoção de competências socioemocionais é um passo de uma tartaruga gigante. «Devagar se Vai ao Longe» recorda-nos a sabedoria popular do passado, ao mesmo tempo que nos transporta para o futuro, apoiando no presente a preparação das crianças para um mundo que irá desafiá-las com mudanças constantes, incertezas e problemas complexos. O futuro exigirá não só conhecimentos, mas sobretudo sabedoria! Devagar se vai ao longe, mas a partida-largada-fugida é agora!



Carla Fernandes

Psicóloga na região do Algarve, área de intervenção comunitária

Melhorar competências socioemocionais e de desempenho académico, bem como prevenir problemas comportamentais e emocionais no 1.º e 2.º ciclos é o objetivo deste magnífico programa, desenvolvido em Portugal em contexto escolar pela Raquel Raimundo.

As competências que desenvolve são a adaptabilidade, autorregulação, comunicação, pensamento crítico, resiliência e resolução de problemas. E permitir-nos-á formar professores para a sua implementação. Obrigada, Raquel, por esta oportunidade!



Cristina Martins

Psicóloga educacional, Agrupamento de Escolas Póvoa de Santa Iria

O programa «Devagar se Vai ao Longe» é um recurso de excelência na área das competências socioemocionais e que dá resposta a uma das áreas indispensáveis de intervenção da psicologia em contexto escolar.

O programa desenvolve competências que são a base para o desenvolvimento individual e relações interpessoais saudáveis. Competências de comunicação, capacidade de se colocar no lugar do outro, autorregulação, comunicação, entre outras, funcionam também como prevenção de comportamentos não desejáveis.

Um aspeto fundamental que saliento é o de o programa estar validado e testado para a população portuguesa com benefícios comprovados.



Fátima Perloiro

Coordenadora do Serviço de Psicologia do Colégio São João de Brito, cofundadora do Fórum dos Psicólogos Escolares, terapeuta familiar

O programa de promoção de competências socioemocionais «Devagar se Vai ao Longe» apresenta-se como uma excelente ferramenta na promoção de comportamentos saudáveis das nossas crianças e jovens conducentes ao sucesso na escola e na vida adulta.

A promoção e a prevenção devem ser sempre preferidas à remediação e, neste sentido, ajudar as crianças a desenvolverem competências socioemocionais é diminuir a probabilidade de aparecimento de problemas de comportamento, quer na escola, quer na vida futura.



Isabel Henriques

Psicóloga educacional, Agrupamento de Escolas do Fundão

Há vários anos que o Colégio Valsassina dispõe de um Gabinete Psicopedagógico (GPP) que funciona como um serviço de apoio aos alunos, mediante a organização e mobilização dos recursos necessários para a sua boa integração socioeducativa.

Entre os vários programas dinamizados pelo GPP merecem destaque os relacionados com a prevenção e intervenção nas áreas socioemocionais visando, nas crianças e nos jovens, o desenvolvimento de competências eficazes nestas áreas para compreenderem o seu próprio comportamento, desenvolvendo a capacidade de autorregulação, contribuindo para a adoção de atitudes e hábitos positivos de relação (interpessoal) e de cooperação.

Tendo como princípio que a interação com os outros e a regulação emocional são fatores cruciais para a aprendizagem e para o desenvolvimento das crianças e jovens, considero que o programa «Devagar se Vai ao Longe» é útil na medida em que se encontra validado no que diz respeito aos impactes significativos na promoção e aquisição de competências socioemocionais.



João Gomes

Diretor pedagógico do Colégio Valsassina

Este programa surge em momento oportuno no panorama educativo nacional, onde faltam intervenções no domínio, essenciais para o bem-estar socioemocional e para o desempenho escolar.

Exibe um conjunto de vantagens de que se destacam: ganhos generalizados nas relações com pares e competências sociais e, a médio prazo, no sucesso escolar; elevada fidelidade na sua implementação; e elevados níveis de satisfação dos participantes, que o tornam uma mais-valia teórica e empírica no contexto educativo português.



Luísa Faria

Professora associada com agregação, diretora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP)

As nossas crianças e jovens passam cada vez mais tempo a interagir com os outros através de *tablets*, telemóveis ou *apps*. Mas a investigação mostra que a felicidade não se prende com o domínio de tecnologias, mas sim com a capacidade de criar relações positivas com os outros. O programa «Devagar se Vai ao Longe» foi desenvolvido e testado junto de crianças e jovens portugueses e é eficaz na promoção do ajustamento psicossocial. Para espalhar boas relações e bem-estar.



Luísa Lima

Professora catedrática no ISCTE-IUL

Conheci a Raquel Raimundo no início do século XXI. Nessa altura, jovem finalista do Mestrado Integrado em Psicologia da Educação e da Orientação, já revelava as motivações e as características que a fizeram trilhar um percurso académico e profissional sólido e bem-sucedido — curiosidade científica, planeamento, rigor, dedicação, esforço e sobretudo uma grande paixão pela psicologia.

A Raquel Raimundo escolheu para área de investigação e intervenção a promoção de competências socioemocionais em crianças e jovens. Esta é uma área que assume cada vez maior importância, numa época em que os media e o digital imperam, tornando os indivíduos cada vez menos hábeis ao nível do autocontrolo e do estabelecimento de relações interpessoais.

A edição e futura aplicação do programa «Devagar Se Vai ao Longe» é uma lufada de ar fresco no campo do desenvolvimento e promoção das competências socioemocionais e vem adicionar qualidade às intervenções, uma vez que este programa está alicerçado numa sólida estrutura de validação e avaliação realizadas pela autora.

Bem-haja, Raquel Raimundo.



Manuela Menezes Rodrigues

Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

No desenho e implementação destes programas em meio escolar, a autora, Raquel Raimundo, não é uma «repetidora» de programas publicados. Ela é uma psicóloga com uma formação robusta na área do desenvolvimento humano e sua relação com os contextos de vida. A Raquel vai às raízes psicológicas buscar justificativos e estuda a sua evolução, manifestando preocupações e competências teóricas, preventivas e empíricas. Assim, temos um programa robusto, baseado na literatura desta área e validado para Portugal através de um estudo longitudinal, programa agora à disposição do público através deste manual. Agora que podemos usufruir da qualidade desta matéria-prima, sublinho dois aspetos que urgem preservar: um tem a ver com a qualidade da implementação e com a formação dos técnicos que o pretendam aplicar e que não podem ser meros «repetidores». A promoção de competências socioemocionais é uma «ideia com história» e os profissionais têm mesmo que se inteirar da «história desta ideia». Um mero repetir, acrítico e mecânico, dos exercícios propostos, não assegura os resultados positivos que a autora apresenta. É preciso que, tal como a autora, os futuros(as) implementadores tenham uma sólida formação-base em psicologia do desenvolvimento, dinâmica de grupos e em ciências da prevenção; além disso pressupõe uma formação e supervisão específicas na aplicação deste programa, para que a sua qualidade seja assegurada.

O outro é um alerta para as políticas públicas do setor, para que considerem a relevância e a vantagem em dar um especial destaque a estes programas na promoção do desenvolvimento socioemocional dos alunos e no seu desempenho académico, sublinhando a necessidade de formação e supervisão dos profissionais de educação e dos psicólogos nas escolas.

Parabéns Raquel Raimundo pela sua visão, pela sua competência, e pela sua resiliência que lhe permitiu disponibilizar este programa de aparência tão simples e agradável, e que na realidade reflete tanta robustez, conhecimento e experiência.



Margarida Gaspar de Matos

Psicóloga clínica e da saúde, professora catedrática da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, coordenadora nacional do Estudo da OMS/HBSC, representante portuguesa na Board of Prevention and Intervention da EFPA (European Federation of Psychologists' Associations)

Um dos maiores desafios atuais é o de preparar as crianças e os jovens para que sejam bem-sucedidos nos percursos educativos, profissionais e ao longo de toda a vida. Para tal, são necessárias ferramentas cientificamente validadas que permitam aos educadores (formais e não formais) promoverem as competências sociais e emocionais de crianças e jovens, nos diferentes contextos de vida. O programa «Devagar se Vai ao Longe» foi por nós selecionado como «Metodologia de Referência» por reunir os requisitos técnicos e científicos necessários para que sirva de fonte de inspiração às Academias Gulbenkian Conhecimento.



Pedro Cunha

Programa Gulbenkian Conhecimento

É com muito gosto e entusiasmo que participo na divulgação deste programa que visa intervir em idades precoces do desenvolvimento humano, como a infância. Enquanto psicóloga educacional apraz-me participar naquilo que acredito serem contributos para os alicerces estruturantes à saúde mental e psicológica dos futuros adultos. A evolução da sociedade tem trazido muitos desafios às nossas crianças, famílias e escola, o que requer da psicologia uma intervenção universal, de cariz promocional e preventivo, como é o caso deste programa.



Raquel Vaz de Medeiros

Psicóloga educacional, Escola Básica e Integrada da Ribeira Grande, Açores

Num quadro de crescentes transformações sociais, são essenciais intervenções que contribuam para que crianças e jovens sejam capazes de lidar com os desafios do seu desenvolvimento. Este programa, quer pela promoção de competências, incluindo de autoconsciência, de regulação emocional, de relacionamento interpessoal e de tomada de decisão, quer pelas evidências de eficácia, de validade ecológica e de satisfação dos participantes que apresenta, corresponde a um contributo significativo nesse sentido.



Renato Gomes Carvalho, PhD

Psicólogo, docente universitário, presidente da Delegação Regional da Madeira da Ordem dos Psicólogos Portugueses

A necessidade de os psicólogos escolares expandirem os seus papéis e funções profissionais, no sentido de ações preventivas dirigidas a segmentos alargados da população escolar, há muito que tem sido defendida e reforçada no plano político e social. Neste contexto, as escolas e os próprios psicólogos escolares têm-se mostrado cada vez mais recetivos e interessados em implementar programas de prevenção universal, especialmente quando estes contribuem para promoção do sucesso escolar, do ajustamento socioemocional e comportamental dos alunos.

Em Portugal, entre os constrangimentos encontrados à sua atuação, os psicólogos escolares têm reiteradamente identificado a dificuldade de acesso a recursos técnicos e materiais, nomeadamente, a programas de intervenção estruturados baseados em evidência. O programa «Devagar se Vai ao Longe» vem assim responder a uma necessidade concreta dos profissionais no terreno, designadamente, no que toca à promoção da competência socioemocional. A publicação deste programa assume ainda particular relevância num momento em que as escolas, no âmbito da publicação de normativos como a educação inclusiva, são incentivadas a adotarem medidas com enfoque na promoção do comportamento positivo e pró-social junto de todos os alunos.



Sofia Mendes, PhD

Psicóloga educacional no Agrupamento de Escolas Gaia Nascente, membro do Conselho de Especialidade de Psicologia da Educação da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Acredito profundamente que o programa «Devagar se Vai ao Longe», publicação há muito ansiada por psicólogos, educadores e organizações, irá seguramente inspirar comunidades educativas inteiras, bem como políticas de educação, a usá-lo enquanto metodologia específica e cientificamente validada, integrada numa estrutura e num modelo de liderança indubitavelmente necessários às organizações educativas de hoje e do futuro, na promoção do desenvolvimento sistemático de competências sociais e emocionais nos *currícula* e nas práticas profissionais, para a construção de ambientes educativos significativamente impactantes no integral desenvolvimento e sucesso das nossas crianças e jovens, em prol de novas gerações de participantes e líderes ativos, empáticos e solidários para o nosso país!



Sofia Ramalho

Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses, consultora e especialista em Psicologia da Educação