

APRECIACÃO OPP

Programa *Ginja*

Programa Ginja, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Fevereiro de 2023, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (Data). Programa Ginja. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:

andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250

www.ordemdospsicologos.pt

APRECIÇÃO OPP

Programa *Ginja*

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de Psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de Psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

O presente documento surge no âmbito da **medida Apreciações OPP**, que pretende **destacar e apoiar a divulgação de produtos de qualidade e excelência, da autoria de Psicólogos/os, que tenham como objectivo promover a literacia em Saúde Psicológica e a divulgação da Ciência Psicológica** junto de diversos segmentos da população.

Foi aprovada a candidatura submetida pela Psicóloga **Carla Filomena César Dias da Costa** (CP 60), a propósito do Programa *Ginja*, do qual é co-autora, em colaboração com Miguel Morin e Joana Castelhana.

Promovido pela *Genuine Happiness*, Serviços Digitais Unipessoal Lda., em parceria com o Instituto de Apoio à Criança, o Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE) e a Escola Superior de Saúde de Santa Maria, trata-se de um programa de educação socio-emocional, primeiramente dirigido a crianças dos 3 aos 12 anos, com recurso a um conjunto de vídeos, canções, materiais e actividades. O produto é actualmente aplicado em 22 agrupamentos (3% das escolas públicas), sobretudo por Psicólogos/as, podendo ainda ser autonomamente utilizado por Mães e Pais, Professores/as e Educadores/as.

Começamos por destacar a importância da **aprendizagem socioemocional**, em particular, durante a primeira infância (período desenvolvimental ao qual o programa primeiramente se destina). De facto, sendo algo que pode ser trabalhado ao longo de todo o ciclo de vida, a evidência científica sublinha que **é na primeira infância que aprendizagem socioemocional produz maior impacto a longo prazo** (e.g., Mondri et al., 2021), já que é este o período em que as crianças desenvolvem um conjunto de competências cruciais para o seu desenvolvimento, nomeadamente, aprendendo a traduzir estados emocionais em linguagem, a reconhecer e a rotular tais estados em si próprias e nos outros, a discriminar emoções diferentes e a utilizar essa informação para compreender os seus comportamentos e guiar acções e pensamentos. A aquisição e desenvolvimento destas competências relaciona-se positivamente com uma maior capacidade de adaptação, auto-controlo e gestão do stresse, de resolução de problemas e de

resiliência e de estabelecimento de relações positivas, aspectos essenciais na prevenção de problemas emocionais e comportamentais e na promoção do global do bem-estar e da Saúde Psicológica ao longo da vida.

A escola, enquanto uma das primeiras experiências de socialização, é um cenário facilitador do desenvolvimento da aprendizagem socioemocional e de estratégias de regulação emocional que, por sua vez, permitem que as crianças interajam de forma mais saudável com os outros e com a sua envolvente e solucionem mais eficazmente problemas quotidianos. Logo, **é fundamental que a escola reconheça que a promoção de competências socioemocionais é uma componente essencial de uma educação de qualidade**, integrando a aprendizagem socioemocional nos seus currículos e actividades.

Não obstante, uma vez que a promoção de competências socioemocionais não deve ocorrer apenas na escola, o desenvolvimento de ferramentas, programas e outros recursos que potenciem **oportunidades de desenvolvimento socioemocional em contextos informais**, nomeadamente em casa, é também de extrema relevância.

Louvamos, por isso, a pertinência do **Programa *Ginja***, cuja versão anterior (*O Guru das Emoções*) havia já sido alvo de uma Apreciação OPP, em Março de 2022. Trata-se de um **programa criativo e lúdico, solidamente alicerçado na evidência científica e de utilização muito simples**, podendo ser aplicado não apenas por Psicólogos/as, em contexto escolar e clínico, mas por Mães, Pais, Professores/as e Educadores/as, na escola ou em casa.

Congratulamo-nos também com a integração das recomendações propostas no âmbito da Apreciação acima referida, que julgamos terem contribuído para enriquecer o Programa, nomeadamente:

- O seu alargamento a outras faixas etárias (através da criação do *Ginja-2*, programa de consciência emocional dirigido ao 2º ciclo);
- A criação de um Manual com um enquadramento e instruções gerais de utilização do programa para os/as diferentes utilizadores/as;
- A inclusão, no Manual, da distinção entre sentimentos e emoções (bem como a intenção de criação de um episódio específico sobre esta questão).

Verificamos ainda que o conjunto de **materiais pedagógicos, conversas e actividades** foi robustecido, mantendo a adequação às faixas etárias a que se destinam (pré-escolar, 1º ciclo, 2º ciclo).

Destacamos que a disponibilização de materiais (vídeos e jogos) noutras línguas, que não o português, potencia o alcance do programa, alargando-o à **promoção do desenvolvimento da linguagem e aumento do vocabulário, bem como ao apoio à integração social, Saúde Psicológica e aprendizagem da língua portuguesa junto de crianças estrangeiras**. A este propósito, será eventualmente pertinente ressaltar, no Manual, que a expressão emocional é condicionada pelo contexto cultural da criança, pelo que podem ser necessárias adaptações

pontuais (por exemplo, incluindo exemplos de situações mais familiares para as crianças estrangeiras) por forma a considerar as normas culturais específicas que influenciam a expressão emocional e a interação com pares e adultos/as.

Em síntese, considerando a sua relevância no âmbito da aprendizagem socioemocional, consideramos que **o Programa *Ginja* pode constituir uma boa ferramenta de apoio a um desenvolvimento emocional saudável.**

Referências Bibliográficas

Mondi, C.F., Giovanelli, A. & Reynolds, A.J. (2021). Fostering socio-emotional learning through early childhood intervention. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 15(6). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40723-021-00084-8>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me