

## RECENSÃO DE LIVRO

**Ramiro Marques**

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém  
ramiro.marques@ese.ipsantarem.pt

**Jardim, J. e Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais: Guia prático para a Mudança Positiva*. Porto: Edições Asa**

As Edições Asa editaram, recentemente, um livro sobre desenvolvimento de competências pessoais e sociais, acompanhado de CD-Rom com materiais de apoio ao desenvolvimento individual e de grupo. O livro destina-se a professores, técnicos de saúde e psicólogos e inclui um conjunto de materiais sobre como lidar com o *stress*, *empowerment* e mudança, suporte social e apoio de pares e desenvolvimento da auto-estima e do autoconceito, tendo em vista o bem-estar pessoal e o crescimento profissional.

O livro consta de três partes. A 1ª parte, com o título “Ajudando à Mudança Positiva”, inclui textos teóricos e práticos sobre saúde e bem-estar, lidar com o *stress*, *empowerment* e mudança, suporte social e apoio pelos pares, promoção de competências pessoais e sociais, estratégias para desenvolver competências e planificação e avaliação de programas. A 2ª parte, com o título “Desenvolvimento de Competências”, inclui revisão da literatura e actividades de aplicação e exercícios sobre auto-estima, auto-realização, assertividade, criatividade, cooperação, liderança, resiliência e gestão da agenda pessoal. A 3ª parte consta de uma conclusão, bibliografia e webgrafia. Tanto a bibliografia como a webgrafia são bastante completas e actualizadas, havendo referências aos principais estudos realizados sobre desenvolvimento de competências pessoais e sociais, constituindo o livro, dessa forma, um importante instrumento de consulta para quem está a realizar teses de mestrado e doutoramento.

Registe-se, ainda, que o livro sai enriquecido com um CD-Rom, que amplifica e aprofunda alguns dos exercícios propostos. O livro e o CD-Rom estão organizados de uma forma que permite o uso como instrumentos de autoformação e de consulta.



A estrutura do livro é, para além de original, muito prática. Cada capítulo começa com um conjunto de ideias-chave, às quais se segue uma revisão da bibliografia sobre o tema, terminando com exercícios ou questionários, quase todos criados ou adaptados pelos autores do livro. Muitos destes questionários podem ser usados, com proveito, quer em acções de formação quer nas aulas, para além, claro está, de uma utilização individual.

O livro *Competências Pessoais e Sociais: Guia Prático para a Mudança Positiva* constitui um importante instrumento de consulta e de autoformação quer para estudantes de pós-graduação, na área da Educação e da Psicologia da Saúde, quer para professores e técnicos de Educação e de Saúde.