



Artigo

A Importância da Promoção dos Relacionamentos Positivos em Idade Pré- escolar: o Programa Hora de SER®

Rosa Saavedra

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
rosasaavedra@apav.pt | ORCID 0000-0002-4286-6772

Mariana Pinto

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
marianapinto@apav.pt | ORCID 0009-0003-1231-3602

Letícia Rodrigues

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
Leticiarodrigues888.lr@gmail.com | ORCID 0009-0007-0485-8273

Manuela Santos

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
manuelasantos@apav.pt | ORCID 0000-0002-5169-1695

Cynthia Silva

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
cynthiasilva@apav.pt | ORCID 0000-0001-8871-6000

Resumo

O Programa de Prevenção Hora de SER® - *Sensibilizar e Educar para os Relacionamentos no Pré-Escolar*, pretende introduzir a prevenção o mais precocemente possível, dotando as crianças e profissionais de ferramentas para a promoção de relacionamentos saudáveis. A capacidade de interagir de forma positiva com as outras pessoas não é inata. Os conhecimentos, competências e valores que facilitam o estabelecimento de relacionamentos positivos devem ser aprendidos precocemente e sedimentados ao longo do ciclo da vida. Competências como a cooperação e valores como o respeito são determinantes na manutenção dos relacionamentos interpessoais



positivos. A família, a escola, outros contextos educativos e a comunidade são contextos de elevado potencial para o reconhecimento (e posterior reprodução) destes modelos. Neste artigo apresentamos o Programa Hora de SER®, na sua versão dirigida a crianças entre os 3 e os 6 anos, os módulos que o compõem e os principais resultados da avaliação de impacto social.

Palavras-chave: Prevenção; Violência; Pré-escolar.

Abstract

The Prevention Program Hora de SER® - Awareness and Education for Relationships in Preschool aims to introduce prevention as early as possible, providing children and professionals with tools to promote healthy relationships. The ability to interact positively with others is not innate. The knowledge, skills, and values that facilitate the establishment of positive relationships must be learned early and consolidated throughout the life cycle. Skills such as cooperation and values such as respect are crucial for maintaining positive interpersonal relationships. The family, school, other educational settings, and the community are highly influential contexts for recognizing (and later replicating) these models. In this article, we present the Hora de SER® Program, in its version for children aged 3 to 6, the modules it comprises, and the main results of the social impact assessment.

Keywords: Prevention; Violence; Preschool.

Introdução

No geral, os programas de prevenção da violência têm direcionado a sua atuação para a promoção de fatores protetores (APAV, 2019; Cunha et al., 2023; Galende et al., 2020; Kovalenko et al., 2022; Pereira, 2016; Raimundo, 2012), mas, em simultâneo, para potenciar a redução de fatores de risco. A maioria são denominados de programas SEL (*social emotional learning* – aprendizagem socioemocional) que visam a promoção de competências socioemocionais (ie., autoconsciência, autocontrolo, consciência social) para a prevenção da adoção de comportamentos violentos, mas também, para a promoção da empatia relativamente às consequências da vitimação.

O interesse pelo desenvolvimento destas competências surgiu da consciência de que são essenciais para atingir o sucesso não só em contexto escolar, mas também na futura vida adulta. Os programas de prevenção têm demonstrado efeitos positivos quando são direcionados para as



competências socioemocionais, para o nível comportamental, mudança de atitudes e desempenho escolar (Durlak et al., 2011; Kolavenko et al., 2022). A empatia é outra competência a ser considerada no âmbito da prevenção, visto que, é considerada um processo importante para inibir comportamentos agressivos (Frick & Kemp, 2020; O'Neill, 2020). Quando o nível de empatia é baixo, a probabilidade de ocorrerem comportamentos delinquentes aumenta (O'Neill, 2020). Assim sendo, é pertinente fomentar competências empáticas nas crianças (Garandau et al., 2022).

A promoção de competências deve, preferencialmente, ser universal, de forma a “imunizar” as crianças face à existência de problemas comportamentais. Tendo por base a teoria da Inoculação de McGrive (1964) que conceptualiza uma analogia às vacinas que imunizam o sistema imunológico contra infeções futuras, e que o mesmo pode acontecer relativamente a crenças e atitudes contra a influência/manipulação de outras crenças/comportamentos. Isto é conseguido através da pré-exposição a versões de uma ameaça futura mais forte e, com isso, são cultivados anticorpos mentais contra a manipulação/influência comportamental (Compton, 2021). É importante munir as crianças de ferramentas que permitam a adoção de comportamentos relacionais saudáveis, mesmo quando não há um risco percebido. Contudo, face à presença de fatores de risco, a atuação deve ser dirigida para a mudança de atitudes e comportamentos para tentar reverter a situação de risco. Os programas de prevenção realizados em Portugal, por norma, têm em conta tanto os fatores de risco externos como os fatores de risco internos. No entanto, têm demonstrado que é mais fácil atingir mudanças ao nível dos fatores internos (i.e., relacionados com características da própria criança, como a baixa autoestima), ou seja, através do trabalho de promoção das competências socioemocionais, do que os fatores externos (i.e., influências familiares ou de pares, fatores económicos, sociais e culturais), visto que, estes últimos não dependem da intervenção propriamente dita, mas também da influência, por exemplo, da família.

Que Competências são Centrais para a Promoção de Relações Positivas?

Os fatores protetores a potenciar estão relacionados com as competências socioemocionais, mas também, com a necessidade de fomentar as relações positivas entre as crianças, família e a comunidade. O estabelecimento e/ou manutenção de relações de vinculação com pessoas próximas



da criança é um importante fator para um bom desenvolvimento e para a prevenção da delinquência (Hellfeldt et al., 2020; Mimon et al., 2010 cit in. Umberson & Thomeer, 2020).

Não obstante, não se pode descurar a intervenção nos fatores de risco, que podem ser sinónimo de um funcionamento socioemocional desajustado. Com já referido anteriormente, estes podem ser divididos por fatores externos (i.e., se contam com a influência dos pares família ou comunidade) ou internos (i.e., se relacionados com características da própria criança).

Estes fatores de risco podem não estar descritos de forma direta nos programas de prevenção, no entanto, quando se promovem os fatores protetores, por norma, fica subjacente a intervenção nos fatores de risco, visto que, os fatores protetores podem minimizar o impacto causado pelos fatores de risco, seja de forma direta ou indireta.

Porém, intervir diretamente nos fatores de risco aquando da implementação de programas de prevenção é mais difícil, isto porque alguns fatores de risco têm de ser trabalhados individualmente com a criança. Adicionalmente, raramente são realizadas intervenções com as famílias ou com as comunidades locais onde a criança passa o seu tempo livre.

O Papel da Família na Prevenção da Violência

De acordo com a teoria de Vinculação de Bowlby (1979), a ausência de uma vinculação segura com, pelo menos, um dos cuidadores, pode impactar de forma negativa as competências sociais e relacionais da criança. Assim sendo, considera-se pertinente dotar as crianças de ferramentas que lhes permitam estabelecer ou manter relações positivas como, por exemplo, através da estimulação da realização de atividades conjuntas com as pessoas adultas que lhes são significativas.

Uma boa relação entre cuidadores e as crianças e uma boa comunicação pode ter impacto no desenvolvimento da criança, sendo este um fator protetor (Mihic et al., 2020; Ryan et al., 2015).

Por outro lado, de acordo com a teoria de Modelagem de Bandura (1977), as crianças têm tendência a seguir o exemplo de alguém que consideram um modelo que, muitas das vezes é algum familiar. Isto significa que se não forem trabalhadas questões como o autoconceito ou se não houver intervenção com as famílias, seja de forma direta ou indireta, podemos comprometer a eficácia dos programas de prevenção (Salvado, 2015).



Em adição à família enquanto fator protetor, o ambiente escolar também pode ter um papel significativo na prevenção dos comportamentos de risco (Mihic et al., 2020). Também a comunidade onde a criança está inserida tem influência nas suas crenças e comportamentos. A prevenção comunitária utiliza estratégias de acordo com as características sociais, económicas e ambientais do local (i.e., vizinhos, associações) que aumentam o risco ou a proteção da violência (Kingston et al., 2021). Esta prevenção tem o potencial de impactar um grande número de pessoas, no entanto, a evidência atual das abordagens não foca no nível socio ecológico externo (i.e., comunidades) (Kingston et al., 2021). Raramente são realizadas intervenções com as famílias ou com as comunidades onde a criança passa o seu tempo livre. Este continua a ser um dos principais desafios à prática de um modelo de prevenção integrado que reúna todos os contextos nos quais as crianças se inserem.

Esta lacuna, surge associada à resistência à mudança, tanto por parte da criança, da família, comunidade local ou até da própria comunidade escolar. Apesar do aumento de pedidos para a implementação de programas de prevenção nas escolas, considerando o aumento da delinquência juvenil (RASI, 2023), não raras vezes o impacto da intervenção fica comprometido por não conseguirmos envolver toda a comunidade e, como refere um conhecido provérbio africano, “é preciso uma aldeia inteira para educar uma criança”.

Apesar de já existirem programas que apostam na intervenção com a família e/ou com a comunidade escolar (Programa Hora de SER®: APAV, 2019; Bullying, NÃO!: Salvado, 2015; Zippy's Friends: Partnership for Children (amigos do Ziki: Escutar, 2016)), a intervenção a esse nível ainda é escassa e a literatura (Salvado, 2015; Leite, 2018; Santo & Andrade, 2021; Youth Empowerment Found, 2024) tem demonstrado a importância de intervir com as pessoas adultas mais próximas das crianças (i.e., comunidade escolar, família) abrangidas pelos programas, não só para aumentar a sua eficácia, mas também para a manutenção das mudanças que foram atingidas durante a sua implementação.

O Programa Hora de SER®- Sensibilizar e Educar para os Relacionamentos

O programa Hora de SER® tem como objetivo prevenir a violência utilizando a promoção de competências pessoais e sociais. O programa pode ser aplicado em contexto escolar e comunitário



e abrange crianças dos 3 aos 6 anos. De forma geral, o programa trabalha questões como a (des)igualdade de género e os papéis sociais, a promoção do respeito pelas outras pessoas e a aprendizagem de estratégias de resolução positiva de conflitos.

O programa baseia-se numa metodologia de aprendizagem não formal que privilegia a participação, a cooperação e a experiência das crianças, respeitando o seu ponto de vista e valorizando a partilha no grupo. Está estruturado em seis módulos (ver tabela 1), com 12 sessões no total, dos quais cinco se destinam à implementação das atividades de prevenção exclusivamente com crianças e o outro às famílias. Importa salientar que os módulos são independentes, pelo que o/a dinamizador/a poderá implementar o programa de forma completa (todos os módulos) ou selecionar apenas os que pretender (implementação modular). No entanto, o Módulo 0 – Sensibilizar e Educar para o Valor do Grupo, é de implementação obrigatória. Contém ainda módulos centrados no reforço de aprendizagens e competências com o/a educador/a e na execução de atividades conjuntas entre a família e a(s) criança(s), de modo a aumentar a eficácia do programa ao longo da implementação.

Assumindo-se como ponto de partida a prevenção da violência, foram desenvolvidas estratégias de intervenção adaptadas ao grupo-alvo de intervenção e que possibilitassem a aprendizagem de valores e competências essenciais ao estabelecimento de relacionamentos interpessoais saudáveis, de forma lúdica e significativa, através da experiência, prática e reforço. Assim, as estratégias são as seguintes: participação ativa, motivação, experiência, trabalho em grupo e o respeito pela individualidade e pela diversidade.

Um destaque especial para três elementos que nos parecem centrais na caracterização deste programa: atenção dada a promoção da empatia relativamente à vítima (módulo 3); o enfoque no reconhecimento da pessoa adulta de confiança e na apresentação de estratégias de segurança em diferentes contextos (módulo 4) e a inclusão da família através da partilha de atividades para serem realizadas em conjunto com as crianças (módulo 5).



Descrição dos Módulos do Programa Hora de SER®

Como já referido anteriormente, o Programa Hora de SER® está dividido em seis módulos, que passaremos a apresentar sumariamente:

Módulo 0: Sensibilizar e Educar para o Valor do Grupo

A dinamização deste módulo é obrigatória, devido ao seu carácter fundamental na intervenção em grupo, uma vez que é neste módulo que são definidos os comportamentos considerados aceitáveis ao longo da intervenção, através da responsabilização individual e de grupo na definição do Contrato de Grupo SER. Paralelamente, é desenvolvida a consciência de grupo, através da partilha de experiências e de interações positivas entre as/os participantes, promovendo a inclusão e a perceção do grupo como um contexto seguro de aprendizagem, em que cada criança pode manifestar livremente a sua opinião, experiências e emoções ou sentimentos, sem receio de ser julgada e criticada.

Módulo 1: Sensibilizar e Educar para a Igualdade e Diversidade

Este módulo centra-se na promoção da igualdade de género e no reconhecimento da diversidade como algo natural e positivo. Neste módulo, são abordados os valores subjacentes aos Direitos Humanos e as crianças são confrontadas com a desigualdade (de valorização/reconhecimento e de oportunidades), vigente na sociedade em função do género, da idade e da deficiência. Exploram-se os estereótipos e as suas consequências, promovendo reflexões e comportamentos alternativos que contribuam para uma realidade mais justa e igualitária.

Módulo 2: Sensibilizar e Educar para os Relacionamento Positivo

Este módulo centra-se na aprendizagem e no treino de competências pessoais e sociais, fundamentais para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais positivos e para um crescimento individual, social e relacional saudável. De forma geral, neste módulo as crianças aprendem a: 1) identificar as emoções e sentimentos, bem como a expressar de forma adequada as emoções negativas; 2) reconhecer diferentes estilos de comunicação e compreender as suas consequências; 3) desenvolver a assertividade e 4) resolver conflitos de maneira positiva, evitando dinâmicas abusivas.



Módulo 3: Sensibilizar e Educar para os Efeitos da Violência

Este módulo tem como principal objetivo promover a empatia das crianças em relação às vítimas, destacando as consequências da violência e o impacto que estas podem ter na vida das vítimas. A partir do desenvolvimento da empatia, procura-se desconstruir atitudes que possam legitimar qualquer forma de violência, fomentando a não-tolerância a todas as manifestações de violência, incluindo as consideradas “menos graves”. Além disso, este módulo sensibiliza as crianças para o papel crucial da testemunha em situações de violência, encorajando a tomada de decisões seguras. Para tal, são ensinadas estratégias de segurança que possibilitam ajudar a(s) vítima(s) sem comprometer a segurança da criança que presencia a situação.

Módulo 4: Sensibilizar e Educar para a Segurança

O principal objetivo deste módulo é capacitar as crianças com estratégias de segurança eficazes, sejam individuais ou relacionadas com a utilização de redes formais e informais de apoio, permitindo-lhes saber como agir caso vivenciem, direta ou indiretamente, uma situação de violência. As crianças são incentivadas a identificar e recorrer às suas pessoas adultas de confiança, partilhando com elas acontecimentos, pensamentos e sentimentos relacionados com experiências do quotidiano. Este módulo também reforça a importância de procurar ajuda em situações de perigo, promovendo uma intervenção precoce logo após o comportamento abusivo ou numa fase inicial da vitimação. Assim, procura-se aumentar o sentimento de segurança e prevenir a perpetuação da violência.

A importância da pessoa adulta de confiança

Aprender a identificar a(s) pessoa(s) de confiança é, sem dúvida, uma das aquisições mais significativas do Programa Hora de SER®. A referência à Pessoa Adulta de Confiança é transversal aos módulos do programa; no entanto, é no Módulo 4 que esta aprendizagem é concretizada através de uma atividade específica. Por essa razão, recomendamos que a pessoa responsável pela dinamização do programa implemente esta atividade, mesmo que, inicialmente, decida não realizar o Módulo 4 por completo.



Além disso, é essencial incentivar a procura ativa da(s) pessoa(s) adulta(s) de confiança pelas crianças, não apenas em situações de violência, mas também, para partilhar emoções e sentimentos, resolver conflitos, celebrar momentos positivos ou pedir ajuda em situações do quotidiano. Este envolvimento promove não só a segurança emocional, mas também a criação de laços de confiança fundamentais para o seu desenvolvimento saudável. A violência é um fenómeno transversal que pode afetar qualquer pessoa, independentemente da idade, nível de escolaridade, estatuto socioeconómico, religião ou outras características. As crianças, por pertencerem a diferentes contextos como a família, a escola ou atividades extracurriculares, estão particularmente expostas a potenciais situações de violência, que podem ser praticadas por diferentes pessoas com quem interagem. Devido à sua idade, à dependência de outras pessoas e às especificidades da fase de desenvolvimento, as crianças são especialmente vulneráveis e necessitam de maior proteção, conforme preconizado pelos direitos trabalhados no Módulo 3. Esta proteção deve ser assegurada pelas pessoas adultas, com base no direito das crianças à segurança e ao bem-estar. Assim, o Programa Hora de SER® tem como objetivo garantir que as crianças compreendam este direito e, simultaneamente, sensibilizar famílias e profissionais de educação para a necessidade de proteger as crianças e reconhecer a sua vulnerabilidade.

Desde cedo, as crianças devem aprender a identificar pessoa(s) adulta(s) de confiança, em diferentes contextos, para quem possam recorrer não só em situações abusivas ou violentas, mas também para salvaguardar o seu bem-estar físico e emocional. A pessoa adulta de confiança desempenha um papel crucial na prevenção de novos episódios violentos, seja oferecendo apoio direto, seja encaminhando a criança para os serviços de apoio disponíveis na escola ou na comunidade.

Módulo 5: Sensibilizar e Educar para o Papel das/dos Profissionais na Prevenção

O objetivo deste módulo é reforçar e sustentar as aprendizagens adquiridas pelas crianças e as competências desenvolvidas durante as atividades/ações e sessões do Programa Hora de SER®. Trata-se de um módulo especificamente desenvolvido para as/os profissionais que contactam diariamente com as crianças que beneficiam da implementação do Programa Hora de SER®. Este módulo é, portanto, constituído por uma atividade/ação de reforço para cada módulo que compõem



o Programa, num total de 5 atividades/ações propostas. As atividades de reforço são denominadas Tempo para Continuar a SER e são independentes entre si, devendo apenas ser realizadas aquelas que correspondem aos módulos frequentados pelas crianças.

Módulo 6: Sensibilizar e Educar para o Papel da Família na Prevenção

O objetivo deste módulo é reforçar a relação entre crianças e famílias, promovendo momentos de partilha através da realização conjunta de dinâmicas. Estas atividades visam, facilitar a aplicação prática das aprendizagens do programa e fortalecer as competências adquiridas ao longo da Hora de SER®. Ao envolver as famílias na prevenção, aumenta-se a probabilidade de sucesso, pressupondo-se que os membros da família constituem figuras de referência/modelos de comportamento. Além disso, a longo prazo, o compromisso de envolver as famílias poderá proporcionar relações mais positivas com as crianças.

Este módulo é constituído por 4 dinâmicas/atividades, denominadas Tempo para SER em Família, sistematizando os conteúdos abordados nos Módulos 1, 2, 3 e 4. As dinâmicas/atividades são independentes entre si, devendo apenas ser realizadas aquelas que correspondem aos módulos frequentados pelas crianças.

**Tabela 1***Estrutura do manual de atividades Hora de SER®*

Módulo 0 Sensibilizar e educar para o valor do grupo	Cooperação e partilha; Individualidade e diversidade no grupo; Participação e responsabilidade no Contrato do grupo SER	2 sessões
Módulo 1 Sensibilizar e educar para a igualdade e diversidade	Estereótipos e papéis de género; Igualdade de oportunidades e direitos de todos/as; Diversidade de características (e.g., aspeto físico, idade, deficiência) como algo natural e positivo.	2 sessões
Módulo 2 Sensibilizar e educar para os relacionamentos	Competências emocionais e relacionais; Escuta ativa, treino de assertividade e resolução positiva de conflitos	3 sessões
Módulo 3 Sensibilizar e educar para os efeitos da violência	Não-tolerância a quaisquer formas de violência; Empatia em relação às vítimas de violência; A importância do papel da testemunha.	3 sessões
Módulo 4 Sensibilizar e educar para a segurança	A(s) pessoa(s) adultas de confiança; Estratégias de segurança em diferentes contextos;	2 sessões
Módulo 5 Sensibilizar e educar para o papel dos/as profissionais na prevenção	Envolvimento dos/as profissionais no Programa Hora de SER	5 sessões
Módulo 6 Sensibilizar e educar para o papel da família na prevenção	Envolver as famílias na HORA DE SER através de dinâmicas conjuntas entre as crianças e as respetivas famílias sobre os temas dos módulos anteriores.	4 dinâmicas: tempo para Ser em família

Objetivos do Programa Hora de SER®

O programa de Prevenção Hora de SER® tem como objetivo principal prevenir a violência doméstica e a violência de género, promovendo competências pessoais e treinando competências sociais e relacionais, com vista a um desenvolvimento pessoal, social e relacional saudável.

A capacidade de interagir de forma positiva com as outras pessoas não é inata. Os conhecimentos, competências e valores que facilitam o estabelecimento de relacionamentos positivos devem ser aprendidos precocemente e sedimentados ao longo da vida. Competências como a cooperação e valores como a tolerância são determinantes na manutenção de relacionamentos positivos com os/as outros/as. O seu ensino (e aprendizagem) deve ser fomentado



desde cedo, através da experiência e prática, no contacto com modelos de aprendizagem positivos. A família, a escola, outros contextos educativos e a comunidade são contextos com elevado potencial para o reconhecimento (e posterior reprodução) destes modelos. É, por essa razão, importante criar um programa de prevenção, como a Hora de SER®, que permita o envolvimento e a participação destes contextos, maximizando os recursos individuais da criança e também os recursos familiares e sociais.

Atendendo aos objetivos centrais e às especificidades da faixa etária a que se destina, foram planeadas atividades de caráter lúdico e pedagógico, que visam prevenir os fatores de risco de violência (e.g., aceitação da violência; falta de competências de regulação de problemas; existência de estereótipos de género) e de promover/fortalecer os fatores protetores (e.g., saber gerir adequadamente as emoções negativas; aprender a resolver conflitos de forma positiva e assertiva; aprender a reconhecer e a respeitar os direitos de todos/as; contribuir para comunidades mais intolerantes à violência).

Valores do Programa Hora de SER®

O Programa Hora de SER® assenta em seis valores essenciais: cooperação, respeito, diversidade e individualidade, igualdade, inclusão e empatia.

A *cooperação* consiste em trabalhar em conjunto para atingir um objetivo comum. O papel de cada pessoa do grupo é muito importante para atingir esse objetivo e a aprendizagem em grupo é mais enriquecedora e significativa. Contrariamente à competição, a cooperação promove competências individuais (e.g., autoestima e autoconceito) e sociais (e.g., respeitar a opinião do/a outro/a), contribuindo para relacionamentos interpessoais mais positivos. Este valor, presente em todas as sessões da Hora de SER®, serve de “base” aos restantes.

O *respeito* é um valor essencial nos relacionamentos saudáveis e é central na prevenção da violência. Está subjacente à dignidade, um dos princípios fundamentais dos Direitos Humanos, que significa que todas as pessoas merecem ser respeitadas, independentemente da idade, religião, estatuto socioeconómico, orientação sexual ou qualquer outra característica. Por outro lado, é indissociável do princípio de não-violência. Na Hora de SER®, pretende-se promover o respeito



pelo/a outro/a, pela sua opinião, pelas características de cada um/a pelos seus interesses e formas de ser/estar, através do reconhecimento do valor individual e do valor do/a outro/a, assegurando que ambos são respeitados.

A *diversidade* diz respeito às diferenças naturais que nos caracterizam enquanto seres humanos (e.g., crenças pessoais, forma vestir, língua, aparência física) e que nos tornam únicos/as. Na Hora de SER®, pretende-se promover o respeito pela diversidade, através do reconhecimento da diversidade enquanto algo natural e positivo. De igual modo, pretende-se valorizar a individualidade, através das premissas “Eu sou única/o e especial” e “Cada pessoa é única e especial”.

A *igualdade* é um dos princípios fundamentais dos Direitos Humanos. Todas as pessoas devem ter os mesmos direitos e oportunidades, reconhecimento e valorização, independentemente das diferenças interpessoais que as caracterizam (e.g., género, etnia, condição física, idade). Na Hora de SER®, pretende-se sensibilizar as crianças para as consequências da desigualdade e garantir que, durante as atividades, todas as crianças são igualmente importantes e têm o direito às mesmas oportunidades.

Incluir significa reconhecer que cada pessoa faz parte do grupo e, como tal, deve ser respeitada e integrada, sendo-lhe dada a possibilidade de partilha a sua opinião e experiências, sem receio de ser julgada ou rejeitada. Na Hora de SER® pretende-se desenvolver a consciência de grupo e promover a inclusão, através da partilha entre pares e da promoção de interações positivas. Se for necessário, devem ser exploradas estratégias para modificar uma atividade, para que todas as crianças possam participar e sentir-se incluídas (e.g., não saber ler/escrever; limitação física).

A *empatia* caracteriza-se pela capacidade de compreender a perspetiva da outra pessoa e de perceber o que esta está a sentir. Ainda que não seja considerada um valor, a empatia assume especial relevância na prevenção da violência, na manutenção de relacionamentos interpessoais saudáveis e na adoção de comportamentos positivos. É, portanto, central na Hora de SER®, sendo promovida na maioria das atividades deste programa.



Pressupostos que Contribuem para a Eficácia do Programa Hora de SER®

De modo a potenciar o sucesso do Programa de Prevenção Hora de SER®, importa atentar a cinco pressupostos que contribuem para a sua eficácia, designadamente: execução, formato, integridade, pessoas responsáveis pela dinamização e avaliação e monitorização.

Relativamente à *execução*, salienta-se a existência do Manual Hora de SER®, um manual estruturado que sustenta a implementação do programa de prevenção e que possibilita a sua replicação em contextos semelhantes. Para cada módulo do Programa, o manual contém uma componente teórica e uma componente prática. A primeira permite ao/à dinamizador/a aprofundar os seus conhecimentos sobre os conteúdos/componentes a trabalhar nas sessões daquele módulo em particular e compreender a sua importância do ponto de vista da prevenção da violência e da promoção da igualdade de género. Na componente prática, as sessões e as atividades estão descritas pormenorizadamente possibilitando a sua dinamização e replicação. Após a leitura da componente teórica e da familiarização com as atividades, espera-se que o/a dinamizador/a estabeleça uma ligação entre os conteúdos/componentes e os objetivos da sessão/atividade.

O *formato* prevê intervenções estruturadas, modulares ou completas, alinhadas com a literatura, com recurso a técnicas de facilitação de grupo. As atividades que compõem o Programa são maioritariamente de realização em grupo, uma vez que privilegiam a cooperação (em detrimento da competição) e permitem, desta forma, treinar competências individuais e sociais, que lhes permita manter relações mais positivas com os/as outros/as.

A *integridade* caracteriza-se pelo respeito pelo modelo de intervenção e integridade da sua aplicação. Desta forma, é importante que o/a dinamizador/a respeite a integridade dos conteúdos e que não opte, por exemplo, por inverter a ordem das sessões e/ou modificá-las, quer tenha optado pela implementação completa ou modular. Os objetivos das sessões devem ser respeitados, bem como os passos subjacentes à dinamização das atividades, sob prejuízo de não contribuir para a eficácia da prevenção. Existem, contudo, pequenas adaptações que podem ser realizadas em algumas atividades (tal está previsto, quando aplicável, na descrição dos passos de cada atividade), atendendo às competências e especificidades das crianças que constituem o grupo e às aquisições características da faixa etária em que se encontram (e.g., domínio da leitura e da escrita).



No que concerne às *peças responsáveis pela dinamização* das atividades, ressalva-se o seu papel essencial na aprendizagem, devendo assumir-se como um modelo positivo para as crianças. Estes elementos são centrais na criação de um contexto de aprendizagem seguro, onde as crianças podem adquirir e desenvolver/treinar, de forma divertida e significativa, competências essenciais a um desenvolvimento individual, social e relacional saudável (e.g., compreender o seu valor e o valor do/s outro/a) e que lhe permita generalizar as aprendizagens adquiridas neste contexto seguro a outros contextos, situações e/ou relações. Com efeito, destaca-se o perfil e a importância da formação específica dos/as dinamizadores/as, nomeadamente formação sobre o programa, de modo a possibilitar a sua implementação. Desta forma, só os/as profissionais formados/as e certificados/as pela APAV poderão implementar o programa de prevenção.

Por fim, destaca-se a *avaliação e monitorização*. O Manual Hora de SER® inclui ferramentas específicas para monitorizar a implementação, permitindo à pessoa responsável pela dinamização, refletir sobre cada sessão e realizar pequenos ajustes nas sessões seguintes (e.g., ajustar o horário das sessões). Estas ferramentas constituem um recurso essencial para uma avaliação imediata e para a tomada de decisões em implementações futuras. Esta monitorização imediata, baseada em diversos fatores e, principalmente, na perspetiva e experiência da pessoa responsável pela dinamização, contribui para uma melhor compreensão dos resultados obtidos na avaliação de impacto.

Adicionalmente, destaca-se que a implementação do Programa Hora de SER® é submetida a uma avaliação de impacto realizada por uma entidade independente, reconhecida pela sua experiência na avaliação de programas. Esta avaliação baseia-se em metodologias robustas, permitindo identificar e medir as mudanças alcançadas nos grupos-alvo.

Estratégias e Princípios Orientadores da Intervenção

Assumindo-se como ponto de partida os objetivos centrais do Programa de Prevenção Hora de SER®, designadamente prevenir a violência doméstica e a violência de género, foram desenvolvidas estratégias de intervenção adaptadas ao grupo-alvo da intervenção – crianças com idades entre os 3 e os 6 anos – e que possibilitassem a aprendizagem de valores e competências essenciais ao



estabelecimento de relacionamentos interpessoais saudáveis, de forma lúdica e significativa, através da experiência e da prática.

Assim, as estratégias e princípios que orientam a intervenção e que sustentam as atividades desenvolvidas no manual são: a participação ativa; motivação; experiência; trabalho em grupo; e respeito pela individualidade e pela diversidade.

A participação ativa constitui uma estratégia essencial para promover a responsabilidade e a autonomia, ao envolver as crianças no seu próprio processo de aprendizagem. Esta participação é fomentada através da partilha – tanto individual quanto em grupo – e pela oportunidade de cada criança experimentar diferentes papéis. As atividades do programa reconhecem a relevância do ponto de vista das crianças, incentivando a expressão das suas ideias, pensamentos e sentimentos, e valorizando-os como parte integrante do processo educativo.

Considerando a faixa etária e a importância de ensinar competências e valores de forma não expositiva, as atividades são concebidas com um caráter lúdico e prático. Este formato aumenta a recetividade, o bem-estar e a motivação das crianças para explorar cada temática. Assim, torna-se mais provável que a aprendizagem seja significativa, e que as competências e valores adquiridos sejam generalizados e aplicados em diferentes situações, contextos e relações do seu dia a dia.

As atividades do programa valorizam as experiências das crianças – adquiridas antes e durante a intervenção em grupo – reconhecendo-as como um recurso essencial para a aprendizagem.

Durante as dinâmicas, promove-se a compreensão do valor individual e do valor das outras pessoas, assim como o respeito pelas experiências de cada pessoa, potenciando a partilha e a aprendizagem mútua entre pares.

Grande parte das atividades privilegiam o trabalho em grupo e a cooperação, em detrimento da competição e do trabalho individual. Esta abordagem é fundamental para desenvolver competências e valores que favorecem a construção de relacionamentos interpessoais positivos e saudáveis.

Por fim, embora as atividades sejam concebidas para serem realizadas em grupo, é essencial que a pessoa responsável pela dinamização considere as características, necessidades e ritmos de aprendizagem de cada criança. Este cuidado respeita a diversidade, valoriza o contributo individual e promove o envolvimento de cada criança no funcionamento harmonioso do grupo.



Atividades do Programa Hora de SER®

As atividades que integram a Hora de SER® e que são descritas no manual de atividades são de caráter lúdico e pedagógico e potenciam as interações positivas entre as crianças e o trabalho em grupo cooperativo. Assentam numa metodologia participativa e de respeito pela experiência das crianças, reconhecendo a importância de ouvir o(s) seu(s) ponto(s) de vista e privilegiando a participação ativa das crianças na sua própria aprendizagem. Podem ser desenvolvidas com as crianças nos contextos em que estas dependem a maior parte da sua vida diária, designadamente na escola, nos centros de ocupação de tempos livres, nos ateliês de férias e em outros contextos educativos, escolares ou da comunidade.

As atividades do programa foram delineadas com base numa adaptação do ciclo de aprendizagem experiencial (Kolb, 1984). Assim, o processo de aprendizagem através da experiência decorre através de 4 fases, designadamente: 1) experienciar; 2) refletir; 3) aplicar e 4) generalizar. Estas fases foram ajustadas e adaptadas, ainda que, em algumas atividades, possam estar sobrepostas ou apenas implícitas.

Fase 1 - Experienciação: as crianças experimentam diferentes papéis (e.g., representação, posicionamento em relação a uma determinada questão/situação, mímica) no âmbito de uma atividade planeada.

Fase 2 – Reflexão: esta fase é constituída por duas etapas, designadamente:

Etapla 1. Chuva de Ideias: é criado um espaço (seguro) de partilha, no qual as crianças podem manifestar livremente a sua opinião em relação às atividades propostas. A chuva de ideias é direcionada pela pessoa responsável pela dinamização e organizada em três domínios, permitindo as crianças partilharem, sem quaisquer condições ou julgamentos de valor: as sensações e emoções e sentimentos resultantes da experimentação ou observação da atividade; os pensamentos que surgiram no decorrer da experimentação; sugestões de comportamentos alternativos e positivos, de modo que os comportamentos adequados possam ser reforçados e os inadequados ou abusivos possam ser censurados.

Etapla 2. Valores do Programa Hora de SER®: esta etapa, que em algumas atividades, se sobrepõe à anterior, parte da perceção das crianças partilhada na chuva de ideias. A pessoa responsável pela dinamização facilita a reflexão com base nos valores da Hora de SER®,



promovendo uma maior compreensão da importância destes valores no respeito pelos direitos de todas as pessoas.

Fase 3 – Aplicação e observação: esta etapa é essencial para consolidar a aprendizagem adquirida durante a execução da atividade, através do treino de comportamentos alternativos e positivos. Durante as atividades, as crianças são incentivadas a substituir comportamentos negativos (e.g., responder com agressividade a um conflito, manifestar emoções negativas de forma abusiva, não ouvir os colegas, apontar defeitos/falhas) por comportamentos positivos e construtivos (e.g., utilizar a comunicação assertiva, elogiar), promovendo a prática de competências sociais. Esse processo é reforçado por meio do treino de competências, do reforço positivo e da observação direta dos pares. Ao observar modelos de comportamento adequados que são positivamente reforçados, as crianças não aprendem apenas a fazer, mas também desenvolvem a capacidade de imitar comportamentos assertivos e adequados.

Fase 4 – Generalização: nesta etapa, pretende-se que as crianças transfiram a aprendizagem adquirida para situações, contextos e relações mais amplos, com os quais podem já ter contactado ou venham a contactar no futuro. Após o treino de comportamentos adequados ou a observação dos/as colegas durante este processo, espera-se que as crianças consigam aplicar essas aprendizagens em diferentes cenários do seu dia a dia, ampliando o impacto das competências desenvolvidas.

O processo de aprendizagem através da experiência anteriormente referido está relacionado com quatro mecanismos que aumentam a eficácia da prevenção (Bandura, 1998; Bandura & Adams, 1997, citado em Saavedra, 2010), designadamente:

1. Oportunidade de um desempenho positivo (experimentação e aplicação);
2. Oportunidade de ver os/as outros/as aplicar, com sucesso, essas competências (observação);
3. Receber feedback imediato pelos pares e pelo/a dinamizador/a (reflexão);
4. Promover/desenvolver estas oportunidades num contexto de aprendizagem seguro e não gerador de ansiedade, como é a escola ou outro contexto no qual o programa pode ser implementado.

O programa de prevenção Hora de SER® integra diferentes tipologias de atividades, sempre com um carácter lúdico e pedagógico, adaptadas aos objetivos previamente definidos. De seguida, são



apresentadas algumas tipologias de atividades que poderão ser encontradas, ao longo do programa.

a) *Atividades de Quebra-gelo* – as atividades quebra-gelo encontram-se, por norma, no início de algumas sessões, tendo como objetivos centrais promover o relaxamento, a desinibição e as interações positivas entre crianças, permitindo que percebam este contexto de aprendizagem como não-formal, seguro e de partilha. Estas atividades visam promover o bem-estar, aumentar a motivação para a participação e reforçar/fortalecer as relações no grupo. Poderão ser especialmente relevantes quando as crianças não se conhecem ou quando apenas interagem com um grupo restrito, estendendo as interações às restantes crianças do grupo.

b) *Chuva de ideias* – consiste na criação de um contexto seguro para as crianças partilharem, sem receio de serem avaliadas ou julgadas, a sua opinião individual sobre a atividade realizada ou sobre alguma questão colocada pelo/a dinamizador/a. Este tipo de dinâmica permite ao dinamizador/a: obter feedback imediato sobre a aprendizagem adquirida na atividade; perceber se as crianças gostaram da atividade ou se esta necessita de ser reajustada; facilitar a generalização de aprendizagem a outros contextos e/ou relações; refletir sobre os valores, estabelecendo um paralelo entre as experiências na atividade e uma experiência real.

A chuva de ideias é também importante para que as crianças sintam que a sua opinião é valorizada e que podem contribuir para a aprendizagem do grupo. A reflexão sobre a forma como se sentiram na atividade e, posteriormente, sobre como se sentiram numa experiência real, pode promover a empatia e a adoção de comportamentos mais positivos. Está organizada em três domínios – afetivo (emoções e sentimentos), cognitivo (pensamentos) e comportamental (comportamentos/intenções de comportamento). Para este propósito, são apresentadas várias questões destinada a estimular a realização de uma chuva de ideias. As questões propostas e incluídas nestes domínios são meramente exemplificativas e devem ser adaptadas de acordo com o grupo (e.g., crianças mais velhas podem exigir um nível de reflexão mais complexo) e com as partilhas realizadas.

No domínio afetivo: é facilitada a expressão de emoções, sentimentos e sensações resultantes da realização ou observação da atividade. No domínio cognitivo, as crianças refletem e pensam sobre as atividades que realizaram ou observaram. Neste domínio, é importante generalizar alguns resultados a outros contextos, situações e/ou relações, com base nos valores Hora de



SER®. Por fim, no domínio comportamental, as crianças partilham a sua opinião sobre as consequências de comportamentos negativos e sugerem comportamentos positivos e alternativos, que podem ser generalizados a outros contextos e/ou relações. Podem ainda treiná-los e/ou observá-los.

c) *Leitura de histórias ou contos* – é uma ferramenta importante para trabalhar a identificação e compreensão de uma determinada temática. Através da sua leitura, o/a dinamizador/a pode fomentar a reflexão, promover a empatia e facilitar a generalização das aprendizagens a outras situações. As histórias constituem um recurso muito importante para trabalhar com crianças de várias faixas etárias.

d) *técnicas de expressão artística* – as técnicas manuais de desenho e pintura são comuns nas aprendizagens levadas a cabo com crianças em idade pré-escolar. Um dos principais objetivos deste tipo de atividade/ação é promover a expressão livre da criança, exprimindo ideias, pensamentos e emoções/sentimentos, de uma forma simples, intuitiva e criativa. Uma vez que nesta etapa de desenvolvimento poderá ser difícil a criança construir um discurso verbal claro e estruturado e absorver explicações teóricas, através da pintura e/ou do desenho, a aprendizagem poderá ser mais positiva e significativa.

e) *Jogos de simulação* – as crianças representam diferentes papéis na reprodução de uma determinada situação e/ou contexto, com base numa experiência real ou imaginada. Isto possibilita que as crianças se aproximem da realidade que a atividade pretende trabalhar e promove o desenvolvimento da empatia.

f) *Representação* (de situações reais ou simulação, role-play) – com base numa experiência real ou num cenário criado especificamente para a atividade, é uma técnica útil para observar e identificar comportamentos adequados e inadequados, para treinar e reforçar competências específicas. Esta técnica permite às crianças experienciarem diferentes papéis e promove a responsabilidade e cooperação, através da organização e distribuição de tarefas. Distingue-se do jogo de simulação pelo facto de ter indicações específicas para a representação. Ainda que esta atividade lúdica e prática proporcione, regra geral, sentimentos de satisfação e de bem-estar, é importante que o/a dinamizador/a tenha em consideração alguns aspetos antes de qualquer representação, que podem torná-la numa experiência desagradável. Assim o/a dinamizador/a deve: assegurar que todas as crianças compreenderam a tarefa e que se sentem



preparadas para a executar, uma vez que a exposição poderá suscitar/aumentar a ansiedade ou o desconforto; avaliar se é necessário treinar com a criança antes da representação para o grupo; verificar se a criança necessita de mais tempo para interiorizar o seu papel ou se a criança não quer representar. O tempo de cada criança tem de ser respeitado e nenhuma criança se deve sentir pressionada nem obrigada a representar uma situação; se alguma criança não quiser fazê-lo, encontrar uma tarefa alternativa (e.g., avaliar a representação dos/as colegas com base em três indicadores facultados pelo/a dinamizador/a, monitorizar o tempo da representação).

g) Técnicas de organização da informação – como por exemplo escrever as ideias em pequenos pedaços de papel ou post-its e depois colocá-los no quadro ou parede, para responder a uma questão, são úteis para trabalhar diferentes pontos de vista, sem que estes sejam influenciados pelas ideias dos pares. Neste tipo de atividades, o/a dinamizador/a apenas coloca uma questão, sem dar quaisquer indicações das respostas. De seguida, as crianças refletem sobre a questão individualmente e são incentivadas a partilhar a sua opinião sem receio de serem julgadas, uma vez que não necessitam de se identificar em nenhum momento. Quando terminarem, podem colar o post-it no quadro ou parede e apenas quando todas as pessoas tiverem colocado os seus, o dinamizador/a inicia a leitura e propõe a reflexão. Esta técnica permite ainda reorganizar os post-its e agrupar ideias para a discussão.

h) Jogos/quizes – são atividades compostas por questões/desafios e, em alguns casos, diferentes alternativas de resposta. Neste tipo de atividade grupal, pretende-se que as crianças participem ativamente, através da discussão das alternativas com os/as colegas, da negociação e da seleção (democrática) da resposta que consideram correta. Os jogos/quizes permitem que as crianças coloquem em prática a cooperação e as competências de comunicação, através da manifestação da sua própria opinião, sem desvalorizar nem ignorar a dos/as outros/as. Este tipo de atividades permite trabalhar temas mais complexos, direcionado e limitando respostas das crianças à informação central que se pretende transmitir. Por seu turno, o facto de ter uma explicação estruturada subjacente à resposta correta facilita a compreensão das crianças.

i) Exercícios de afirmação – neste tipo de atividade, as crianças posicionam-se perante determinada situação a questão, evidenciando a sua opinião, mesmo que de forma subtil, uma vez que apenas a justificam se quiserem. Desta forma, pretende-se aumentar a autoconfiança para afirmar, sem receio dos pares, a sua posição ou opinião. Poderá ainda ser dada a



oportunidade às crianças de mudarem de posição ou opinião, após refletirem cuidadosamente sobre a mesma e de ouvirem os/as restantes colegas.

Avaliação de Impacto Social

Medir o impacto de um programa, projeto ou iniciativa consiste em aferir se houve mudança ou criação de valor. Dito de outra forma, consiste em verificar se a participação numa determinada ação trouxe, para as/os envolvidas/os, algum tipo de benefício ou valor (APAV, 2022).

Opta-se pelo termo medição, pois este processo é parte integrante da avaliação e porque em certa medida, pretende-se traduzir o grau de mudança verificável num determinado tipo de unidade. Avaliar é um processo mais amplo, mais abrangente, que pode englobar o processo, a realização e os resultados obtidos na ação. Por sua vez, na medição de impacto tem de se ter em conta o processo e a realização, mas o enfoque são os resultados

Assim sendo, a medição de impacto social serve o propósito último de produzir evidência. Esta evidência pode (e deve) estar presente na sustentação da tomada de decisão relativa: à possibilidade (ou não) de disseminação; ao interesse (ou não) de reinvestimento; à hipótese (ou não) de criação de novas políticas e práticas no domínio da ação que foi alvo de medição de impacto (APAV, 2022).

Para além disso, o processo de medição permite melhorias na própria ação: face aos resultados de medição de impacto, enquadrando-se nas estratégias de monitorização e de avaliação coexistentes, é possível proceder a alterações e ajustamentos à ação enquanto esta ainda ocorre.

De acordo com os resultados da implementação-piloto do programa, as/os educadoras/es reconhecem que, para um terço das crianças, a participação no Programa Hora de SER® contribuiu muito ou extremamente para aumentarem a sua capacidade para trabalhar em grupo/equipa (por exemplo, respeitadas as/os colegas, cooperar) e para melhorar a sua capacidade de relacionamento com as outras pessoas (33.8% e 35.2% das crianças, respetivamente).

Ademais, para um quarto das crianças, a participação no Programa Hora de SER® contribuiu muito ou extremamente para melhorar as suas competências de comunicação, melhorar as suas competências de autorregulação/gestão de emoções, aumentar a sua capacidade empática,



melhorar o seu comportamento, melhorar a sua assertividade e aumentar a sua capacidade de tolerância (26.7%, 25.2%, 27.6%, 27.2%, 25.2%, 27.2% das crianças, respetivamente) (APLIXAR, 2022).

Para mais informações sobre os resultados da avaliação de impacto do Programa Hora de SER®, poderá consultar o Relatório completo em https://apav.pt/prevencao/assets/files/Relatorio%20final_Avaliacao%20e%20Medicao%20de%20Impacto_signed%201%201.pdf.

Conclusão

A prevenção do crime e da violência é uma ação permanente na APAV e na sua missão de apoiar e proteger vítimas de crime e, em linha com este objetivo, é cada vez mais necessário o investimento realizado no desenvolvimento de programas e projetos estruturados. Teoricamente sustentados e com evidências de impacto.

O Programa de Prevenção Programa Hora de SER® - Sensibilizar e Educar para os Relacionamentos é a expressão deste reconhecimento e esforço, bem como da necessidade e iniciar esta intervenção o mais precocemente possível. A violência é uma das problemáticas que suscita maior preocupação atual, devido à visibilidade social que tem vindo a assumir e ao crescente reconhecimento do seu impacto, na(s) vítima(s), nos familiares e nas/os amigas/os. Todavia, apesar dos esforços encetados na sua prevenção, estes são ainda escassos, quando comparados com os recursos despendidos na sua resolução.

Os resultados da implementação-piloto são um bom argumento para continuar a investir na implementação do Hora de SER®, permitindo alargar a mais crianças e contextos a oportunidade de beneficiarem de um programa de prevenção que apresenta evidências de impacto.

Considerando que a violência é um problema multicausal, a sua prevenção requer uma intervenção complexa, intensiva e centrada em múltiplas componentes. Paralelamente, de modo a potenciar o sucesso dos programas de prevenção, estes devem não só trabalhar a promoção de competências individuais, como também e sempre que possível, intervir sobre diferentes contextos em que as crianças se inserem e onde podem ocorrer dinâmicas de violência/agressão,



designadamente a família, o grupo de pares, a escola e, se possível, a comunidade. O Programa Hora de SER® reconhece a importância do papel ativo das famílias e profissionais de educação, e procura capacitá-los através da partilha de recursos importantes para o exercício da prevenção.

Referências Bibliográficas

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Compton, J. (2021). Threat and/in inoculation theory. *International Journal of Communication*, 15, 13.
- Cunha, J., Martins, J., Peseta, R., & Rosário, P. (2023). A self-regulation intervention conducted by class teachers: impact on elementary students' basic psychological needs and classroom engagement. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220536>
- Frick, P. J., & Kemp, E. C. (2021). Conduct disorders and empathy development. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 391-416. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-105809>
- Fronterotta, P. A. A. (2021). *Estratégias de prevenção da violência em contexto escolar: Ações direcionadas aos docentes* (Bachelor's thesis, [sn]).
- Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., & Redondo, I. (2020). Cyber dating violence prevention programs in universal populations: A systematic review. *Psychology research and behavior management*, 1089-1099.
- Garandeau, C. F., Laninga-Wijnen, L., & Salmivalli, C. (2022). Effects of the KiVa anti-bullying program on affective and cognitive empathy in children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(4), 515-529. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1846541>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 45.



- Holmes, M. R., Bender, A. E., Yoon, S., Berg, K. A., Duda-Banwar, J., Chen, Y., ... & Perzynski, A. T. (2024). Examination of protective factors that promote prosocial skill development among children exposed to intimate partner violence. *Development and psychopathology*, 1-14.
- Kingston, B. E., Zimmerman, M. A., Wendel, M. L., Gorman-Smith, D., Wright-Kelly, E., Mattson, S. A., & Trudeau, A. R. T. (2021). Developing and implementing community-level strategies for preventing youth violence in the United States. *American journal of public health*, 111(S1), S20-S24.
- Kolb, B. (1984). *Functions of the frontal cortex of the rat: a comparative review*. Brain Research Reviewa, 8(!), 65-98.
- Kovalenko, A. G., Abraham, C., Graham-Rowe, E., Levine, M., & O'Dwyer, S. (2022). What works in violence prevention among young people?: A systematic review of reviews. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(5), 1388-1404. <https://doi.org/10.1177/1524838020939130>
- Leite, C. (2018). *Efeitos do programa Amigos do Ziki nas competências socioemocionais no período pré-escolar* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação).
- Mihić, J., Skinner, M., Novak, M., Ferić, M., & Kranželić, V. (2022). The importance of family and school protective factors in preventing the risk behaviors of youth. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1630. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031630>
- O'Neill, K. K. (2020). *Adolescence, Empathy, and the Gender Gap in Delinquency*. *Feminist Criminology*, 155708512090833. <https://doi.org/10.1177/1557085120908332>
- Pereira, N. (2016). "Viver as emoções": planeamento e avaliação de um programa de aprendizagem sócio-emocional com dança educacional.
- Raimundo, R. (2012). "Devagar Se Vai Ao Longe": Avaliação Da eficácia e Da Qualidade Da implementação De Um Programa De promoção De competências sócioemocionais Em crianças (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Ryan, J., Roman, N. V., & Okwany, A. (2015). The effects of parental monitoring and communication on adolescent substance use and risky sexual activity: A systematic review. *The Open Family Studies Journal*, 7(1).



- Salvado, C. (2015). *Criação e implementação de um programa de prevenção do bullying numa escola de Jardim de infância e 1º ciclo portuguesa* (Master's thesis).
- Santos, G. D. A. B., de Azevedo Peixoto, A. C., & Andrade, A. R. L. (2021). Prevenção à violência infantil utilizando o programa ACT-Raising Safe Kids. *Revista Mosaico*, 12(1), 76-85.
- Saavedra, R. M. M. (2010). *Prevenir antes de remediar: Prevenção da violência nos relacionamentos íntimos juvenis* (Doctoral dissertation, Universidade do Minho (Portugal)).
- Umberson, D., & Thomeer, M. B. (2020). *Family Matters: Research on Family Ties and Health, 2010 to 2020*. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 404–419. doi:10.1111/jomf.12640
- Veríssimo, L., Castro, I., & Costa, M. (2022). *Ser capaz: programa de promoção de competências socioemocionais*. (Estudos de Educação). Universidade Católica Editora. <https://doi.org/10.34632/9789899058224>
- Reese, L. E., Vera, E. M., Simon, T. R., & Ikeda, R. M. (2000). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 3(1), 61–77. doi:10.1023/a:1009519503260