

## DEZ ANOS DE ESCOLHAS EM PORTUGAL: QUATRO GERAÇÕES, UMA OPORTUNIDADE

Margarida Gaspar de Matos<sup>1,2, 4</sup>, Celeste Simões <sup>1,2, 4</sup>, Isa Figueira <sup>1, 4</sup>, Pedro Calado <sup>3, 4</sup>

1 Faculdade de Motricidade Humana (Projeto Aventura Social), Universidade Técnica de Lisboa,  
2 Centro de Malária e Doenças Tropicais/Instituto de Higiene e Medicina Tropical, Universidade  
Nova de Lisboa, 3 Director do Programa Escolhas, 4 Lisboa, Portugal

---

**RESUMO-** O Programa Escolhas é um programa de âmbito nacional focado na promoção da inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos mais vulneráveis. Os principais objetivos do estudo são identificar os recursos internos e externos percebidos pelos indivíduos que participam no Programa Escolhas, compreender a importância/o impacto da participação nos vários contextos da vida dos indivíduos; e identificar os recursos nomeados pelas famílias, profissionais e parceiros.

Optou-se pela metodologia qualitativa na análise de 365 discursos escritos de quatro grupos diferentes: crianças e adolescentes (149), familiares (40), técnicos dos projetos (126) e parceiros dos projetos (50). O modelo de base foi o Modelo Conceptual da Resiliência e Desenvolvimento na Adolescência de Benard. Conclui-se que o Programa Escolhas foi bem-sucedido em termos do impacto produzido tanto a nível pessoal, como a nível familiar ou mesmo a nível dos outros agentes e cenários envolvidos na promoção da inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos mais vulneráveis.

*Palavras-chave:* infância, adolescência, resiliência, recursos internos, recursos externos, fatores de proteção

---

## TEN YEARS OF ESCOLHAS PROGRAM IN PORTUGAL: FOUR GENERATIONS, ONE OPPORTUNITY

**ABSTRACT-** “Programa Escolhas” is a Portuguese program that aims to promote children and youth social inclusion in deprived socioeconomic contexts. The present study aims to identify internal and external resources perceived by children and adolescents that participated in the program, to understand the impact in life contexts, and to identify the resources nominated by their family, projects professionals and partners. A qualitative method was used in order to analyze 365 speeches from four different groups: children and adolescents (149), family (40), projects professionals (126) and projects partners (50). The model used was Benard’s Conceptual Model for the Resilience and Youth Development. The conclusions highlight the success and relevance of Programa Escolhas regarding the children and the adolescents and their families, by promoting social inclusion in deprived socioeconomic contexts.

*Key words:* childhood, adolescence, resilience, internal resources, external resources, protective factors

---

Recebido em 16 de Julho de 2012/ Aceite em 05 de Agosto de 2012

O Programa Escolhas é um programa de âmbito nacional focado na promoção da inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, nomeadamente, descendentes de imigrantes e minorias étnicas, para a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social. É tutelado pela Presidência do Conselho de Ministros dependendo diretamente do Secretário de Estado Adjunto do Ministro Adjunto e dos Assuntos Parlamentares e está integrado no Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural.

Foi criado em 2001 e compreende quatro fases de desenvolvimento: a primeira fase entre 2001 e 2003, designada por “Programa para a Prevenção da Criminalidade e Inserção” de jovens dos bairros mais problemáticos dos distritos de Lisboa, Porto e Setúbal, a qual abrangeu 6712 destinatários; a segunda fase entre 2004 e 2007, a qual compreendeu o Programa “Escolhas – 2ª Geração” (E2G), com dimensão nacional e redirecionada para a promoção da inclusão, que contemplou 87 projetos, 412 instituições 394 técnicos, e abrangeu 43200 destinatários; a terceira fase entre 2007 e 2009, a qual deu continuidade ao modelo de consórcio adotado no E2G, compreendeu 121 projetos, 71 concelhos, 780 instituições, 480 técnicos, e abrangeu no total 81695 destinatários; por fim, a quarta fase ainda a decorrer com início em 2010 e fim previsto em 2012, designada por “4ª Geração”, inclui 130 projetos, com possibilidade de desenvolver mais 10 projetos experimentais, e cujo número total de destinatários será contabilizado no final.

Na comemoração dos 10 anos de Programa Escolhas foram compilados e publicados num livro os testemunhos de alguns destinatários e beneficiários dos projetos distribuídos por todo o país.

### **Enquadramento teórico**

A experiência dos indivíduos e fatores relacionados com o seu envolvimento físico e social podem, por um lado, promover o desenvolvimento de comportamentos de risco ou, por outro, atuar como fatores promotores de um desenvolvimento saudável e positivo. Assim sendo torna-se fundamental o reforço de escolhas saudáveis ao nível dos estilos de vida que deve passar por uma reorganização do ambiente físico, social, cultural e económico. A literatura tem-se interessado pelo estudo das capacidades adaptativas das pessoas face a condições adversas, isto é, perceber porque indivíduos diferentes se comportam de modo diferente face à mesma situação stressante e utilizam respostas adaptativas diferentes. Um dos conceitos emergentes dos estudos é a “resiliência” (Werner & Smith, 2001). Windle (1999) define a resiliência como a adaptação com sucesso às tarefas da vida em condições de desvantagem social ou situações fortemente adversas. Esta adaptação perspetiva-se sob a forma de um processo ou resultado de processos que permitem ultrapassar riscos significativos (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Trzesniak, Libório, & Koller, 2011).

Estes riscos são especialmente significativos quando se acumulam e interferem no bom ajustamento a nível psicológico e social dos indivíduos. A investigação nesta área tem mostrado que a combinação de quatro factores de stress quadruplica a probabilidade de desajustamento em relação à combinação de três factores de stress. Esta hipótese, conhecida como risco acumulado (Rutter, 1987), refere que o número de factores de risco parece ter mais peso no ajustamento psicossocial dos indivíduos do que propriamente no tipo de problemas (Simões, Matos, Tomé, & Ferreira, 2008). Quando assim acontece torna-se fundamental a implementação de mecanismos protectores para fazer face ao risco. Rutter (1984, 1987) aponta quatro processos de proteção que conduzem à resiliência. O primeiro processo envolve a redução do impacto dos fatores de risco no indivíduo. Segundo o autor,

este processo é um mecanismo crucial que pode ocorrer de duas formas: alterando o significado ou o perigo que esse fator representa para o indivíduo, ou alterando a exposição do indivíduo à situação de risco ou o seu envolvimento próximo com essa situação. Um segundo mecanismo apresentado envolve a redução das consequências negativas da exposição: as consequências da exposição ao risco são geralmente nefastas, traduzindo-se assim em mais risco. Esta reação cíclica de causa-efeito tem consequências adversas a longo prazo, como será de esperar. Um outro processo protetor envolve a promoção da auto estima e da auto eficácia, salientando Rutter neste âmbito o papel fundamental das relações seguras e harmoniosas na proteção contra envolvimento de risco, na promoção de um sentimento de valor pessoal e na crença de saber lidar com sucesso com os desafios que a vida coloca. Por último, o autor fala na abertura de oportunidades que muitas vezes constituem pontos de viragem na vida dos indivíduos. Estas oportunidades poderão traduzir-se na participação em atividades, ou programas, que promovam o desenvolvimento de competências sociais e o investimento em atividades pró-sociais. Estas oportunidades poderão ainda aumentar as expectativas em relação ao futuro e, simultaneamente, o esforço e a persistência para alcançar os objetivos. Para além destes processos, Rutter (1984) salienta ainda como aspeto fundamental para a resiliência, a capacidade de saber resolver problemas e a capacidade de saber lidar com a mudança.

Neste âmbito, múltiplos programas têm surgido com o objectivo de otimizar um ou vários aspectos da competência pessoal e social: comunicação verbal e não-verbal, gestão de problemas, gestão de emoções, promoção da assertividade; promoção de competências sociais simples e complexas (Matos, 2005) e, mais recentemente, promoção da resiliência em si (Simões, Matos, Tomé, Ferreira, & Equipa do Projecto Aventura Social, 2009 a e 2009 b) ou promoção da auto-regulação e da aquisição e manutenção de uma rede social de apoio (Matos & Sampaio, 2009; Matos, et al., 2011; Matos, et al., 2012; Matos & Tomé, 2012a, 2012b).

Segundo Brooks (2006) a resiliência é um fenómeno ecológico, ou seja, desenvolve-se através da interação com os vários contextos onde o indivíduo se encontra inserido, como sejam a família, a escola, os vizinhos e a comunidade.

O Modelo Conceptual da Resiliência e Desenvolvimento na Adolescência de Benard constitui precisamente um dos modelos que assenta numa perspectiva ecológica sistematizando a interação entre os vários fatores de resiliência, como sejam, os recursos ambientais e os recursos internos (Institute of Education Sciences, 2007). Segundo o modelo, os recursos ambientais disponíveis nos principais contextos de vida, tais como, na família, na escola, nos pares e na comunidade, promovem resultados positivos nas áreas da saúde, a social e académica, e desencorajam o envolvimento em comportamentos de risco ou que comprometem o desenvolvimento positivo (Simões, Matos, Tomé, Ferreira, & Equipa Aventura Social, 2009; Simões, Matos, Ferreira, & Tomé, 2009).

Benard (1995) destaca a importância dos seguintes processos de proteção em cada um desses contextos: a importância das relações de afeto com adultos significativos, as expectativas positivas e elevadas, e as oportunidades de participação significativa.

A ligação afetiva com pessoas nos contextos significativos (o pai, a mãe, um irmão, um amigo, um professor, um técnico de saúde) irá permitir ao jovem obter suporte para um desenvolvimento saudável, sendo que, a existência de pelo menos uma pessoa de apoio, é um dos fatores mais importantes para um bom ajustamento face ao risco.

As expectativas elevadas são outro fator importante que promove processos de proteção, sendo que, o sentimento de que os outros esperam algo de positivo do jovem e acreditam que

este seja capaz de fazer o seu melhor, conduz os indivíduos a desenvolver sentimentos de auto estima, autoeficácia, autonomia e otimismo.

Como consequência das expectativas elevadas as oportunidades de participação aparecem nos contextos significativos, levando a desenvolver um sentido de pertença e de responsabilidade e a capacidade de tomada de decisões.

De acordo com o modelo de Benard (Institute of Education Sciences, 2007), os recursos ambientais desencadeiam o desenvolvimento de recursos internos como a cooperação e a comunicação, a empatia, a resolução de problemas, a auto eficácia, o auto conhecimento, os objetivos e aspirações e a auto estima.

As competências de cooperação e comunicação estão associadas à flexibilidade nas relações, à capacidade de trabalhar com os outros, de transmitir informação e ideias e de expressar sentimentos e necessidades aos outros

A capacidade de cooperação envolve a entreaajuda e a união de ações para atingir objetivos comuns.

As competências de comunicação compreendem o comportamento verbal e não-verbal (postura, gestos, expressão facial, etc.), o comportamento para linguístico ou para verbal (aspectos associados à voz, como a velocidade, o volume, o tom, o timbre, etc.) e a comunicação assertiva (lidar competentemente com os outros em situações que podem criar problemas para o próprio e para o outro).

A empatia traduz-se na compreensão e preocupação com as experiências e sentimentos dos outros, e é considerada como um factor essencial para o bem-estar pessoal e social. Pode ser dividida em dois tipos: a cognitiva, relacionada com a capacidade de compreender o ponto de vista das outras pessoas, e a afetiva, por sua vez relacionada com a capacidade de experimentar reações emocionais através da observação ou conhecimento de situações que envolvem outras pessoas.

A resolução de problemas é entendida como a capacidade de planear, pensar criticamente, refletir e examinar de forma criativa várias perspetivas antes de tomar uma decisão ou realizar uma ação. As competências de resolução de problemas parecem ter um papel fundamental na avaliação de riscos, avaliação de recursos, e na procura de envolvimentos ou relações mais saudáveis, bem como na criação de planos realistas, aspectos essenciais para a adaptação e resiliência

A auto eficácia entende o sentimento de valor pessoal e da crença de saber lidar com sucesso com os desafios que a vida coloca, revelando-se determinantes na forma como as pessoas enfrentam os problemas. Os indivíduos com uma forte crença na sua eficácia reconhecem e valorizam as suas competências, têm mais confiança para iniciar o confronto com as situações, desenvolvem mais esforços, diversificam as estratégias para lidar com as situações e persistem mais perante obstáculos e problemas que surjam no confronto com as situações problemáticas

O auto conhecimento é o conhecimento e a compreensão de nós próprios, no qual se inclui a compreensão de como determinadas situações podem influenciar o nosso comportamento, sentimentos e humor, bem como, as alterações que ocorrem. O autoconhecimento parece assim ser uma *realização*, ao invés de algo dado ou prontamente disponível ao sujeito. Para se conhecer a si mesmo, o sujeito precisa de analisar, reflectir e interpretar os seus pensamentos, acções, posições individuais e sociais.

Os objetivos e aspirações estão associados a qualidades como objetivos para o futuro, motivação, expectativas de um futuro melhor, sentido de antecipação e coerência. Ter

objectivos e aspirações constitui um aspecto determinante para a participação activa dos adolescentes na construção da sua história de vida, o que por sua vez requer intencionalidade, antecipação, ação, regulação e avaliação.

Os principais objetivos deste trabalho são:

- 1) Identificar os recursos internos e externos percebidos pelos indivíduos decorrentes da participação nos projetos do Programa Escolhas e compreender a importância/o impacto da participação nos vários contextos da vida dos indivíduos;
- 2) Identificar os recursos reconhecidos pelas famílias e pelos profissionais envolvidos.

## MÉTODO

### *Participantes*

A amostra total é composta por 365 sujeitos / depoimentos incluídos no livro comemorativo dos 10 anos do Programa Escolhas: 149 são crianças e jovens, 40 são familiares das crianças e dos jovens e 126 técnicos dos projetos que integram o Programa Escolhas e ainda 50 parceiros, representantes das entidades parceiras.

### *Procedimentos*

Considerando os objetivos deste estudo exploratório e descritivo, optou-se por uma metodologia qualitativa na análise da informação relatada através de 365 testemunhos escritos. Para tal, partindo das categorias ilustradas por Benard (Institute of Education Sciences, 2007) procedeu-se a uma leitura exaustiva dos testemunhos escritos, com vista a verificar se as categorias referidas por Benard se adequavam e esgotavam o conteúdo dos textos, e se novas (ou diferentes) categorias emergiriam. Trechos ilustrativos das categorias foram seleccionados (Caregnato & Mutti, 2006). Os trechos assim classificados obtiveram o acordo de três investigadores.

### *Análise de dados*

Os discursos foram integralmente analisados procedendo-se então à confirmação de categorias, tendo por base, o já referido Modelo Conceptual da Resiliência e Desenvolvimento na Adolescência de Benard (Institute of Education Sciences, 2007), que serviu de base à análise dos discursos.

## RESULTADOS

Os resultados são apresentados através de categorias de análise contendo extratos do discurso dos próprios participantes, das crianças e jovens, das famílias, dos técnicos e dos parceiros.

### RECURSOS INTERNOS DOS JOVENS

Nos recursos internos consideraram-se as seguintes categorias: capacidade de cooperação e comunicação, empatia, resolução de problemas, autoeficácia, auto conhecimento, os objetivos e as aspirações.

Na categoria capacidade de cooperação encontramos um discurso que reflete a preocupação dos indivíduos que participaram nos projetos de, por um lado, apoiar as equipas

técnicas para retribuir o benefício próprio que já receberam, e por outro, contribuir para melhorar a vida de outros através de um objetivo comum:

*“Foi a frequentar o “Mais jovem”, que me apercebi o quanto podemos crescer ao ajudar os outros. Por isso mesmo procuro fazer trabalhos de voluntariado, durante todo o ano, contribuindo também para a melhoria da qualidade de vida das outras pessoas.” (p.8)*

*“Eu faço a minha parte, participo em todas as atividades e ajudo os outros colegas a estudar.” (p.12)*

*“Hoje estamos unidos em prol de um objetivo: aprendermos uns com os outros.” (p.15)*

*“Tento sempre fazer pelo projeto tanto quanto ele fez por mim.” (p.24)*

*“Procuro retribuir o que o projeto tem feito por mim e, como tal, tenho uma participação ativa em todas as atividades.” (p.26)*

Os participantes identificam como um dos benefícios do projeto a melhoria da capacidade de comunicar tanto na forma de se relacionarem com os outros, como no aumento da facilidade de falar de si próprio e ou de se expor.

*“ (...) também consegui melhorar as minhas capacidades para comunicar eficazmente com os outros.” (p.13)*

*“Agora até consigo expressar os meus sentimentos sem chorar e esforçar-me mais para alcançar os meus objetivos.” (p.16)*

*“Tenho aprendido a saber estar, saber falar e a respeitar os mais velhos, que era uma coisa que eu nunca soube fazer.” (p.17)*

*“Aprendi a ser mais sociável, pois tinha problemas nesse âmbito... tinha sempre receio de trabalhar em grupo e de enfrentar as pessoas em geral. Desde que que o projeto me ajuda, já consegui apresentar três peças de teatro e enfrentar o público sem medos.” (p.41)*

*“O projeto ajudou-me a compreender melhor as coisas da vida a socializar e a partilhar”.* (p.9)

Os participantes nos vários projetos revelam ter melhorado a sua empatia face às dificuldades dos outros, destacando-se as económicas e as sociais.

*“Gosto também de poder ajudar quem precisa mais do que eu... ajudar é uma experiência inesquecível.” (p.10)*

*“Tento sempre incentivar os mais novos a recorrer ao projeto, pois é lá que eles vão ter oportunidades, bons conselhos e mais recursos para avançarem na sua formação.” (p.13)*

*“Melhorou a convivência social, pois hoje sou uma pessoa mais atenta aos problemas dos outros.” (p.42)*

*“Aprendi a pôr-me no lugar do outro, a respeitar as outras culturas e até a falar uma nova língua.” (p.45)*

Os indivíduos relacionam a participação nos projetos com a capacidade de resolver e perceber os problemas, nomeadamente, ao nível pessoal, académico e profissional.

*“O projeto ajudou-me a compreender melhor as coisas da vida, a socializar mais e a partilhar.” (p.9)*

*“Ajudou-me a crescer, mudou a minha maneira de agir e, hoje, já consigo ter uma postura mais calma perante os problemas.” (p.19)*

*“Atualmente, consigo resolver mais facilmente os problemas, sou uma pessoa mais extrovertida, animada, sociável.” (p.25)*

*“Para além do apoio na escola, ajudou-me a lidar com os problemas insuportáveis que tinha em casa e a entrar num caminho mais promissor a nível profissional.” (p.40)*

Os indivíduos parecem perceber-se como mais auto eficazes na resolução de problemas, revelando nos discursos que se consideram agentes quando precisam de enfrentar os problemas, e referem-no como benefício ao nível pessoal, académico e profissional.

*“Evoluí como pessoa e sou hoje bastante autónomo a tomar as minhas decisões, assim como a tratar das burocracias que enfrentamos diariamente.” (p. 13)*

*“O Escolhas tem um significado enorme na minha vida. Muito do que sou hoje devo ao projeto, pois conheci pessoas que me orientaram para um bom caminho.” (p. 7)*

*“O projeto ajudou-me a descobrir que somos todos diferentes uns dos outros e temos mesmo que saber lidar com essa realidade.” (p. 15)*

*“O projeto mudou a minha vida ao evitar que eu me metesse em confusões.” (p.17)*

*“O “Intercool” ajudou-me a descobrir que a escola pode ser mais fácil do que parece.” (p.18)*

Acerca do auto conhecimento, nos discursos dos participantes esta categoria é muito frequente e quase todos os indivíduos referem a importância do projeto na forma como se vêm a si próprios e na influência das alterações que sofreram para as outras áreas da sua vida, como sejam, social, académica e profissional.

*“Neste projeto passei a valorizar a minha formação académica, tirei um curso dentro da área de informática, o qual já serviu para conseguir um emprego dentro desta área, que adoro.” (p.6)*

*“Aprendi que, só através de esforço pessoal, quer a estudar, quer a trabalhar, se consegue ser alguém na vida.” (p.7)*

*“As atividades às quais temos acesso permitiram-me fazer amizades consistentes, construindo o meu lugar no grupo, respeitar e ser respeitado...” (p.10)*

*“A confiança que a equipa do “Tu decides+” depositou em mim motivou-me bastante, permitindo-me sonhar mais alto e ter mais autoconfiança.” (p.27)*

*“Com o “Bom sucesso”, descobri a forma de melhorar o meu comportamento e de ser um melhor aluno, filho e amigo.” (p.17)*

*“Se hoje sou uma pessoa melhor, com personalidade forte, valores sólidos e conhecimentos, é devido à ação do Escolhas.” (p.27)*

*“Ajudou-me a crescer, mudou a minha maneira de agir e, hoje, já consigo ter uma postura mais calma perante os problemas.” (p.19)*

Os indivíduos revelam uma atitude positiva em relação ao futuro e às suas aspirações, sendo que, em alguns casos, conseguem identificar os seus objetivos pessoais e profissionais.

*“Eu estou a batalhar por um futuro melhor, pois estudo e trabalho e, em paralelo, participo como voluntário em projetos de ação social.” (p.7)*

*“No futuro gostaria de poder ajudar os países em dificuldades, acabar com a guerra no mundo e apoiar as crianças carenciadas... fazer a diferença.” (p.9)*

*“Estou bem ciente da realidade que nos rodeia e sei que é agora, enquanto sou jovem a altura ideal para projetar o que quero fazer da minha vida.” (p.13)*

*“O projeto apostou em mim e isso deu-me perspectiva na vida, assim como um olhar mais aberto para o mundo.” (p.27)*

*“A partir daí interessei-me pelos estudos, construí novos objetivos e fiz uma reavaliação das minhas metas. Para ter a vida estável que ambiciono, tinha que mudar de atitude.” (p.37)*

*“Agradeço muito ao Escolhas por me ter ajudado a descobrir a minha paixão pelo surf e ainda por ter conseguido dar-me autoconfiança, pois eu achava sempre que não conseguia e desistia de tudo.” (p.23)*

*“Estou a aprender a ler melhor e um dia gostava de ser professora de dança. Antes pensava que já não tinha futuro, casava e já não aprendia mais.” (p.22)*

*“A nível escolar, o projeto motivou-me para o sucesso escolar. Chumbei várias vezes e tinha negativas a quase todas as disciplinas. Este ano no primeiro período tive positiva a tudo.” (p.23)*

## **RECURSOS EXTERNOS DOS JOVENS**

Novas oportunidades, participação social e novas redes sociais de apoio

*“Neste sentido, pude conviver com pessoas, que ainda hoje agradeço por terem surgido na minha vida, pois incutiram-me valores como a tolerância e o respeito pelas diferenças”. (p.7)*

*“Era tudo muito parado e com o “Puerpolis” vieram as ideias, as iniciativas, as atividades. Hoje estamos todos unidos em prol de um objetivo: aprendermos uns com os outros. Por tudo isso, a onde vou, por onde passo, falo sempre no Escolhas.” (p.15)*

*“Devo muito ao projeto por me ter ajudado a ver a vida de uma forma mais clara pelos intercâmbios que me deram a conhecer e regiões diferentes, contribuindo para o meu crescimento pessoal.” (p.20)*

*“Os técnicos do “Encontros” interessaram-se por mim e deram-me apoio.” (p.21)*

*“No entanto, posso dizer que o projeto tem contribuído muito para a renovação da Freguesia... para além de dar resposta às necessidades dos mais desfavorecidos e de procurar desenvolver competências, a equipa sempre se mostrou disponível para apoiar.” (p.8)*

*“Esta é a minha segunda casa, pois sempre fizeram muito por mim...” (p.11)*

*“O Escolhas foi a minha tábuca de salvação... as técnicas da equipa ajudaram-me a fazer os trabalhos de casa e agora já domino o Português!” (p.12)*

*“A equipa do projeto está connosco para o divertimento, para estudar, desabafar, tomar decisões, para tudo.” (p.15)*

*“Tudo isto só foi possível com o apoio dos técnicos do projeto, pois foram eles que me encaminharam para um Curso Profissional de Cozinha, ajudaram-me a procurar emprego e ainda a desenvolver oficinas de cozinha.” (p.26)*

*“Neste projeto Escolhas, descobri um novo eu! O carinho, a dedicação, a atenção e o empenho de todos os técnicos marcaram a minha vida, tornaram-me uma pessoa melhor.” (p.25)*

*“Os técnicos do “Encontros” interessaram-se por mim e deram-me apoio. Antes eu não tinha educação, não sabia responder a nada, não era capaz de ter atenção às coisas. Agora já ultrapassei as dificuldades iniciais e já tenho objetivos definidos: tirar um curso e organizar a minha vida”. (p.21)*

*“É um espaço de aprendizagem onde jovens e adultos têm acesso à informática.” (p.20)*

*“O “Raízes” ajuda as crianças a aprender coisas novas sobre a vida e também dá apoio aos pais.” (p.12)*

*“... o Escolhas fez tanta coisa por mim que até perdi a conta... é o melhor apoio que se pode ter.” (p.35)*

*“Diria que o Escolhas é um amigo com quem podemos contar se o nosso objetivo é melhorar a nossa vida social e profissional.” (p.19)*

*“As mudanças sociais na zona são visíveis: os pais estão mais presentes na vida dos seus filhos, o comportamento de algumas crianças e jovens melhorou, todos podem ter acesso aos estudos, novas perspetivas e objetivos de vida.” (p.24)*

## **RECURSOS ESCOLHAS VISTOS PELOS FAMILIARES**

O Programa Escolhas envolve os familiares nos seus projetos com os jovens, favorecendo:

- (1) A promoção das relações afetivas entre pais e filhos;
- (2) A criação de expectativas mais positivas dos pais face ao futuro dos filhos; e
- (3) A possibilidade de participação e contribuição do jovem.

De acordo com a análise ao discurso dos familiares das crianças e dos jovens emergem as seguintes categorias, algumas das quais também presentes no modelo atrás referido.

### **Ligações afetivas:**

Nos discursos do grupo “familiares” verifica-se que o Programa Escolhas é valorizado pelos familiares.

De acordo com o este grupo, o Programa Escolhas promoveu:

*A comunicação:*

*“Isso nota-se em tudo, até na relação com os meus filhos... aprendi a conversar com eles e a ter mais calma.” (p.147);*

*“O diálogo familiar fica igualmente favorecido.” (p.151).*

*A relação afetiva:*

*“Sou viúvo e educar uma filha sozinho não tem sido fácil, mas contei com o auxílio do Escolhas e consegui melhorar o meu relacionamento com ela que, por sua vez, mudou também o seu comportamento para muito melhor. A equipa do projeto tem sido uma influência positiva nas nossas vidas.” (p.144);*

*“Agora, sei bem como gerir as questões práticas do quotidiano: aprendi a poupar, a lidar com a casa, a agir em situações de doença, bem como, a relacionar-me melhor com os filhos.” (p.145);*

*“Aprendi a ser boa mãe e a estar mais atenta aos problemas deles.” (p.153).*

*A participação da família na vida académica dos filhos:*

*“Este projeto ajudou-nos a nós, como pais, a ter mais consciência de como educar os nossos filhos, proporcionando-lhes melhor ambiente familiar e, por conseguinte, um contexto mais propício ao estudo e à melhoria das notas.” (p.143);*

*“Antes deste projeto, os jovens do bairro não tinham qualquer tipo de atividades e nós não tínhamos ninguém a quem recorrer quando precisávamos de ajuda a nível educativo. No meu caso em particular, o meu filho não sabia ler e chegava a chorar porque não queria ir.” (p.148);*

*“Na relação com o meu filho tudo corre melhor... eu mudei também... procuro estar mais presente e estudar com ele.” (p.152)*

### **Expectativas elevadas**

*Auto eficácia:*

*“A minha filha frequentou o projeto Percursos Integrados e é agora Dinamizadora Comunitária do Projeto. Dá-me muito orgulho ver esta evolução.” (p.149).*

*Otimismo:*

*“Nunca é tarde para mudar seja o que for.” (p.143);*

*“É fundamental que as nossas crianças aprendam com a escola, amigos, professores e técnicos, para que tenham um futuro diferente. Agora é possível! E sei que quando precisarmos, eles estão lá para nós e por nós.” (p.146);*

*“Quero que na vida dos meus filhos não falte afeto e bons valores. Vou lutar por isso!” (p.153);*

*“Estabeleci objetivos para a minha vida, estou mais confiante e acredito que posso ter um futuro melhor com a ajuda do Escolhas.” (p.157)*

#### *Autonomia:*

*“...o convívio no projeto, os ensinamentos dos Técnicos e a melhoria das relações em família têm contribuído para uma alteração positiva do seu comportamento. Está mais integrada socialmente. As famílias são estimuladas a serem mais independentes e, por sua vez, a transmitir uma postura mais confiante e segura aos filhos, educando-os com mais regras e a definir objetivos.” (p.143);*

*“A relação que tenho com a minha filha saiu fortalecida. Antes não a deixava sair sozinha e superprotegia-a, mas depois da sua entrada para o grupo, pude ficar mais tranquila... finalmente, ela estava a participar em algo útil, divertido e, em segurança. (...) Melhorou muito nesse sentido e eu ganhei confiança nela.” (p. 154).*

#### *Auto estima:*

*“Todas as atividades criadas são sempre uma mais-valia para as crianças e jovens, assumindo um papel fulcral na construção de um desenvolvimento saudável, levando-as a estabelecer objetivos próprios. A autoestima aumenta e são adquiridos valores morais, tais como o respeito pelos outros, a organização e a tolerância.” (p.150)*

### **Oportunidades de participação**

#### *Família acredita nas suas capacidades:*

*“Os miúdos aprendem a lidar com computadores e ainda ajudam os adultos quando estes têm algum problema e não sabem como resolver.” (p. 148);*

*“O diálogo familiar fica igualmente favorecido. Eles partilham o conhecimento connosco e nós aprendemos também.” (p. 151);*

*“Consigo agora rentabilizar melhor o tempo que estou com as minhas filhas e isso é muito gratificante... uma delas até já me ensinou a trabalhar com o computador.” (p.152)*

#### *Família valoriza ocupação dos jovens:*

*“O meu filho tem necessidades educativas especiais e já pode aprender novas atividades, adquirir novos conhecimentos e visitar lugares que desconhecia. Todos estamos a perceber a importância da ocupação dos tempos livres com atividades que nos enriquecem.” (p. 145);*

*“A minha filha está mais feliz também. Para além do apoio escolar, as atividades lúdico-pedagógicas têm sido uma mais-valia para ela.” (p.157)*

É ainda comum encontrar nos discursos das famílias referências ao desenvolvimento de competências parentais e também da importância do projeto para a comunidade.

#### *Competências pessoais dos Familiares:*

##### *Saber estar:*

*“O “Multivivências” melhorou o meu comportamento e as minhas atitudes, pois aprendi a saber estar e a saber fazer. Tem sido uma experiência pessoal preciosa.” (p.145);*

*Impacto na comunidade:*

*“Pela mão do Escolhas somos, atualmente, uma comunidade com condições e infraestruturas para as crianças poderem ocupar os tempos livres de uma forma pedagógica e organizada, com a ajuda de profissionais muito competentes, dotados de conhecimento e meios para as acompanhar.” (p.143);*

*“Todos estamos a perceber a importância da ocupação dos tempos livres com atividades que nos enriquecem.” (p.145)*

*Recursos:*

*“Hoje vivemos numa casa limpa, os meus filhos andam na escola, têm médico de família e temos as nossas necessidades básicas satisfeitas.” (p.146)*

*Relações interpessoais:*

*“Antes havia no bairro muitas crianças que não respeitavam os pais nem ninguém e agora fazem-no.” (p.147);*

*“Talvez por esta troca de conhecimentos, há hoje mais respeito nas relações sociais.” (p.148).*

*Apoio ao emprego:*

*“Como mãe trabalhadora devo muito ao projeto. Nas últimas férias eu estava a trabalhar e a minha filha teve acompanhamento que, de outra forma, não teria.” (p.154);*

*“Depois de alguns meses de desespero por estar desempregada, a equipa ajudou-me a candidatar-me para os Censos 2011.” (p. 155);*

*“A Equipa do “Tá-se Bem na Boba” ajudou-me ainda a preencher alguns documentos, pedido pelo Departamento de Recursos Humanos, pude efetivar o meu contrato, agora tenho um emprego e uma vida nova”! (p.156)*

## **RECURSOS ESCOLHAS VISTOS PELOS TÉCNICOS**

No grupo dos técnicos, os discursos focam-se nos seguintes temas principais:

- (1) Significado do programa,
- (2) Aprendizagens pessoais,
- (3) O papel ou importância do técnico na vida dos jovens e da comunidade, e
- (4) As suas motivações.

**Significado do Programa:**

*“O Programa cresceu e evoluiu grandemente na sua ação e missão, e todos os envolvidos, desde as crianças e jovens, famílias, técnicos, instituições, voluntários, estagiários, com as crianças e jovens... têm igualmente crescido e evoluído com o Programa. (...) Envolvendo um público diversificado e com objetivos cada vez mais exigentes e orientados para o impacto da sua ação, o programa tem sido e continua a ser a Escolha acertada!” (p.182);*

*“De aprendiz a mestre... e de mestre a aprendiz... este é o círculo escolhas que tenho orgulho de procurar servir.” (p.183).*

### **Aprendizagens pessoais:**

*“Agora com 33 anos avalio todo este percurso como grandioso e maravilhoso... tem sido um crescimento e uma evolução constante. As diversas experiências que tenho tido dentro do Programa Escolhas têm permitido crescer profissionalmente (desafiando todas as minhas inseguranças) e pessoalmente (tornando-me uma pessoa mais capaz de cada vez mais sensível ao trabalho com crianças e jovens).” (p. 182);*

*“O que me marcou, de fato, foi a percepção que os projetos escolhas são muito para lá das suas atividades, são canais de comunicação da comunidade e para a comunidade, são linguagem, são afetos e são verdade.” (p.183);*

*“Foram 10 anos da minha via profissional e pessoal muito intensos, pois ao longo destes anos fui crescendo e aprendendo muito com os colegas de equipa, com os projetos, com os jovens e com os diversos parceiros que foram passando pelo Programa.” (p. 184);*

*“A experiência com estes dois projetos Escolhas foi muito enriquecedora, na medida em que através de um contato direto com a realidade de organizações que trabalham com públicos mais vulneráveis, fui desenvolvendo competências variadas que me tornam mais apta para futuras intervenções em projetos de desenvolvimento local e dinamização comunitária, numa perspetiva da educação para o desenvolvimento pessoal e profissional de forma a promover a inclusão social.” (p. 186).*

### **Importância do técnico na vida dos jovens e da comunidade:**

*“Vemos crianças, que hoje são jovens a serem monitores de atividades a dinamizadores comunitários, a construírem e a optarem por percursos de vida que, à primeira vista seriam impensáveis e pela “energia escolhas”, algo que não se consegue explicar, mas que se sente nas diversas atividades de âmbito nacional” (p.184);*

*“O trabalho desenvolvido no dia-a-dia com os jovens, familiares, passando pela comunidade e pela sociedade em geral, leva-nos a perceber a importância de todos e o papel que cada um pode desempenhar em qualquer que seja o contexto. Poder apoiar, mas acima de tudo, poder acompanhar lado a lado alguém, na resolução dos seus problemas e na concretização dos seus sonhos, tem sem dúvida um valor inestimável.” (p. 185);*

*“As aprendizagens e vivências que têm sido adquiridas no terreno, junto das nossas comunidades, crianças, jovens, familiares, entre outros, permitiram-nos estabelecer um compromisso efetivo com todos, trabalhando e atuando numa lógica de corresponsabilização e sustentabilidade das iniciativas locais.” (p. 187).*

### **Motivações:**

*“Foram anos de muito trabalho, mas também foram anos recheados de momentos de gratificação e de reconhecimento do trabalho conjunto que temos vindo a desenvolver com as equipas técnicas e com os consórcios.” (p.184);*

*“No meu trabalho o que me motiva é saber que, com o meu contributo, estas pessoas já são aceites na sociedade. Com efeito, a comunidade com que trabalho já é aceite na sociedade.” (p.188);*

*“Motiva-me saber que faço a diferença na vida destes jovens, que por pouco impacto que possa ter a nível geral, nas particularidades do quotidiano, sinto que estes jovens sabem que estamos aqui por eles. (...) Mas sei que temos impacto quando os jovens nos procuram a nós, quando nos telefonam para o nosso número pessoal, a buscar apoio, ajuda, conforto nas mais*

*variadas situações. Porque de fato não têm mais para onde se virar. (...) Gostava que vissem o potencial dentro de si próprios e que lhes dessem uso. Gostava de criar oportunidades de vida, mostrar-lhes que há outros caminhos, outras opções, que há um mundo lá fora.” (p. 187);*

*“Para conseguir trabalhar com eles é preciso aliciá-los e definir estratégias diversificadas para os manter motivados. Pois além de não se motivarem facilmente, têm mais dificuldades de aprendizagem do que os meninos externos ao bairro e não possuem resistência à frustração (...) Motiva-me saber que temos um papel importante na vida das crianças e jovens que frequentam o projeto, que os provemos de competências que de outra forma não teriam, que os ajudamos a integrarem-se na sociedade.” (p. 191);*

*“O que me motiva mais neste trabalho é poder ajudar as crianças e os jovens do bairro, porque eu também sou um deles apesar de trabalhar no projeto, e sei as dificuldades e as necessidades que as crianças e os jovens do bairro têm.” (p. 193).*

### **RECURSOS ESCOLHAS VISTOS PELOS PARCEIROS**

Os parceiros são elementos de uma instituição exterior ao Programa Escolhas (por exemplo, associações de bairro, câmaras, associações empresariais e centros de formação), que se relacionam com o programa e participam nos projetos como elementos dessas instituições através de uma parceria.

Os discursos dos Parceiros focam-se nos seguintes temas principais:

- (1) Significado do programa;
- (2) Impacto nas comunidades; e
- (3) Motivações para a participação.

#### **Significado do Programa Escolhas:**

*“Embora não tenha acompanhado o programa desde o seu início considero-o um projeto da maior relevância e da maior importância dentro das políticas públicas ligadas à multiculturalidade e à inclusão.” (p. 358);*

*“O Escolhas permitiu contribuir para a Igualdade de Oportunidades pelo desenvolvimento de competências pessoais, relacionais, escolares e profissionais e capacitar/desenvolver nos jovens o exercício de cidadania e o pleno direito à participação comunitária como fator de uma verdadeira integração na sociedade.” (p. 362).*

#### **Impacto nas comunidades:**

*“No âmbito da nossa parceria, a nossa associação colabora na realização de atividades com crianças e jovens do bairro. A comunidade residente é marcadamente multicultural. O “Percurso Acompanhado” tem desempenhado um trabalho útil em especial para as crianças e jovens do bairro.” (p.357);*

*“Independentemente da cidade e do bairro, os problemas sociais são sempre numerosos e há que tentar ajudar as pessoas a encontrarem um rumo nesta sociedade. (...) ao longo destes quase 4 anos conseguimos certificar 75 adultos (34 do nível secundário e 41 do nível básico).” (p. 359);*

*“A importância deste trabalho de parceria junto da comunidade deste bairro, onde existe um serviço de proximidade da Câmara Municipal do Seixal, tem sido um fator fundamental de inclusão social e de respeito mútuo pela identidade de cada um.” (p. 360);*

*“Coesão social, cidadania, educação, ação, solidariedade, artes, orgulho, otimismo, igualdade, conhecimento, inclusão, inovação, parceria, pertença, culturas, Voluntariado, oportunidades, respeito, lusofonia, participação, diversidades, ESCOLHAS! Dez anos depois de iniciarmos a caminhada da inclusão social de crianças e jovens em maior risco de exclusão através do Programa Escolhas, resumo com estas palavras o resultado dos projetos que desenvolvemos nesta década. Até agora, ganhámos um grupo de Teatro muito especial, valorizámos o nosso património humano e imaterial e aumentámos a coesão social.” (p.363).*

### **Motivações para a participação:**

*“Nesta comunidade gostaria de deixar os jovens com um projeto de vida, de modo a que pudesse encarar/perspetivar o futuro de uma forma diferente.” (p.357);*

*“Tem sido de fato um prazer trabalhar com a equipa do programa, além de muito enriquecedor ao nível profissional e humano.” (p. 358);*

*“Tem sido um privilégio trabalhar com estes projetos, pois desta forma conseguimos trabalhar com públicos diversificados e é muito gratificante sentir que de alguma forma também colaboramos para a integração social de tantas pessoas.” (p. 359);*

*“Este é, estou convicta, um dos desafios que se colocam à atual sociedade global, em nome de uma cidadania efetiva e assente na igualdade. Daí termos abraçado o Programa Escolhas desde a sua primeira hora.” (p. 360).*

## **CONCLUSÕES**

À data da conceção do Programa Escolhas, diversas medidas de promoção da resiliência vinham a ser definidas enquanto novos paradigmas de intervenção junto das crianças e jovens em maior risco de exclusão. A experiência decorrida do modelo desenvolvido no Canadá foi para o Programa Escolhas uma fonte de inspiração muito relevante, nomeadamente nas experiências do *Canada's National Crime Prevention Centre* e do *Canadian Council on Social Development*. Para estas organizações, *“quando as crianças se desenvolvem, o crime não”*.

Inspirado por essa aprendizagem, o legislador que delineou o Programa Escolhas optou por olhar para estes jovens e comunidades com um novo olhar, simultaneamente crítico e construtivo, focado nos problemas, mas igualmente nas oportunidades, apostando no seu desenvolvimento integral e na concretização de experiências e interações positivas.

No Programa Escolhas, esses pressupostos operacionais de desenvolvimento das crianças e jovens, estruturam-se numa abordagem positiva da inclusão social dos jovens, que se desagrega em três escalas complementares:

- a) Indivíduo – resiliência
- b) Comunidade – *bonding* ( *ligações fortes num grupo restrito*)
- c) Mundo – *bridging* ( *ligações mais fracas mas num grupo alargado*)

Assim, ao nível do indivíduo, encontramos quatro dimensões fundamentais no domínio da promoção da resiliência:

1. Promover a interação positiva;
2. Desenvolver competências pessoais, sociais, cognitivas e morais;
3. Favorecer o sucesso;
4. Fornecer oportunidades para a construção de uma identidade positiva.

A capacidade de interação positiva é um elemento emocional indispensável que torna possível à criança e ao jovem o relacionamento com as instâncias de socialização, sejam elas a família, o grupo de pares, a escola, a comunidade ou a cultura. Este é um elemento frequentemente destacado pela avaliação externa do Programa Escolhas enquanto claro elemento diferenciador na sua abordagem: a crença efetiva numa abordagem positiva das crianças, jovens, famílias e comunidades em geral.

As interações positivas são essenciais na construção de modelos de ação internos que incorporam comportamentos positivos. As interações entre uma criança e os seus cuidadores constroem a fundação das ligações que serão a chave do desenvolvimento da capacidade da criança para um comportamento interessado e ativo. A ligação positiva com um adulto (em primeira instância a família, mas muito frequentemente também com os técnicos do Escolhas) é crucial no desenvolvimento de uma capacidade para respostas adaptáveis à mudança e ao crescimento de um adulto saudável e funcional.

A interação positiva estabelece a confiança da criança nos outros e em si, e inversamente, uma ligação inadequada estabelece padrões de insegurança e desmotivação. Nesse sentido, a importância da inserção na família está na base das ligações posteriores aos pares, à escola e à comunidade.

O Programa Escolhas pretende um desenvolvimento integrado da criança e do jovem, através da construção positiva do seu desenvolvimento, incluindo competências sociais, emocionais, cognitivas e morais. Os projetos procuram desenvolver capacidades para integrar sentimentos (competências emocionais), pensar (competências cognitivas) e agir (competências comportamentais), a fim de ajudar a criança e o jovem a conseguirem concretizar objetivos específicos que eles próprios definem e prosseguem.

As competências sociais referem-se a capacidades de relacionamento interpessoal que ajudem os jovens a partilhar sentimentos, a pensar, a conseguir definir objetivos sociais e interpessoais, gerando soluções eficazes e realistas para os problemas, antecipando consequências e obstáculos potenciais.

As competências emocionais residem na capacidade para identificar e responder aos sentimentos e a reações emocionais, de modo a identificar sentimentos em si e no outro, controlar reações ou impulsos emocionais e capacidade para reagir com tolerância.

Ainda de acordo com a avaliação externa que analisou o modelo teórico-metodológico a partir da observação das experiências locais do Programa Escolhas (CET, 2007), as competências cognitivas estão relacionadas com a capacidade para entender situações de forma lógica e objetiva interpretando as situações sociais e posicionando-se com clareza face a elas. Inclui ainda a capacidade de resolução de problemas e de tomada de decisões de forma racional e controlada. As competências comportamentais apelam a comunicações não verbais, sobretudo no reforço de escolhas de comportamentos socialmente saudáveis.

A competência moral é a habilidade de avaliar e responder às dimensões éticas, afetivas, ou sociais da justiça de uma situação, considerando-se pois desenvolvimento moral um processo em que as crianças adquirem padrões da sociedade acerca do que está certo e do que está errado.

Indivíduos resilientes resultam, em larga medida, em cidadãos com uma identidade própria reconhecendo-se como seres humanos com valor, capazes de concretizar planos e projetos e com um sentido coerente do eu.

Os desafios ao nível individual, complementam-se – a outras escalas – com a interação e coesão (*bonding*) desses mesmos indivíduos na sua comunidade. A interação humana por via

da participação, do reconhecimento da rede de proximidade, do serviço à comunidade e no reforço da pertença e da filiação são decisivos para um sentir da inclusão, que passa, também, por percebermos que fazemos parte de algo maior do que nós. Por desenvolverem capital social na proximidade, permitindo um maior sentimento de filiação às pessoas, organizações e lugares.

Neste modelo, e no limite, trata-se de gradualmente reforçar a capacidade de compreender o mundo que os rodeia (*bridging*). Neste nível macro, trata-se afinal de reforçar as redes de contactos e o capital social das crianças e jovens, a sua capacidade de serem mundividentes e tolerantes pela proximidade com a diversidade e, no limite, na capacidade de construir coesão social pelo reforço de competências pessoais e sociais em indivíduos que, devidamente integrados no local, conseguem compreender e agir no global.

Trata-se, no fundo, de apoiar o desenvolvimento de crianças e jovens resilientes. A partir da disponibilização de oportunidades estruturadas de exercício do comportamento pró-social, e em parceria com as comunidades locais.

É aprender-fazendo, com o apoio de modelos de referência positiva, que a fórmula melhor tem funcionado. A definição local de respostas simultaneamente punitivas (quando as regras são quebradas) e recompensatórias (quando as metas são cumpridas), com um forte cariz psicossocial (no mitigar dos problemas e na potenciação dos fatores de sucesso), multidimensional (envolvendo diferentes contextos, agentes e perspetivas) e multinível (congregando diferentes níveis da administração, do central ao local) tem-se mostrado eficaz. Evita-se, numa primeira barreira de proteção, que muitos se percam a jusante, com maior eficácia e eficiência.

Monitorizar os inúmeros impactos de um Programa com tão grande alcance tem sido, desde sempre, um dos seus maiores desafios e dificuldades. A avaliação no âmbito do Programa Escolhas, resulta – antes de mais – da dimensão dos resultados locais.

A esse nível, a equipa responsável pela avaliação externa do Programa Escolhas, (DINÂMIA-CET, 2012) evidencia cinco domínios de resultados consolidados nas seguintes áreas:

1. Uma intervenção generalizada na promoção do sucesso escolar tendencialmente preventiva e com resultados maioritariamente alcançados;
2. Uma forte intervenção e impacto nas competências pessoais, sociais e cívicas, dimensão apresentada como promotora e basilar na promoção dos restantes resultados;
3. Uma aposta no encaminhamento para a formação profissional e para o mercado de trabalho ainda que esta última revele resultados dificultados pela pouca oferta de emprego, as baixas qualificações e algum desajuste entre a procura e a oferta de formação. Este cenário obriga a que o encaminhamento para formação profissional se torne um fim e, menos um meio, para uma inserção laboral mais qualificada;
4. Uma aposta na promoção de inclusão digital, em alguns casos como objetivo em si mesmo, outras como estratégia e contributo para a capacitação pessoal, social, escolar e técnica;
5. Uma intervenção junto das famílias, centrada na promoção da valorização do percurso escolar dos seus educandos e no incremento das suas competências parentais, porém, com resultados aquém do esperado, ainda que a parca apresentação de indicadores de resultado dificulte a sua apreciação.

O presente artigo procurou aportar um contributo para a leitura desses impactos. Uma leitura centrada nas narrativas das crianças, jovens, familiares, técnicos e parceiros que diariamente constroem o Programa Escolhas.

Assim, globalmente o Programa Escolhas foi bem-sucedido em termos do impacto produzido tanto a nível pessoal, como a nível familiar ou mesmo a nível dos outros agentes e cenários envolvidos na promoção da inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos mais vulneráveis.

Tendo por base o Modelo Conceptual da Resiliência e Desenvolvimento na Adolescência de Benard, a análise dos trechos sugere a percepção de uma evolução positiva centrada na promoção de aprendizagens, de competências pessoais e sociais, da resiliência, da motivação e expectativas face ao futuro, das relações interpessoais e da participação social.

Em síntese o ESCOLHAS aparece como uma janela de oportunidades, associadas a um desenvolvimento de competências, num ambiente de troca afetiva intra e inter geracional, possibilitando e promovendo a participação social e o desenvolvimento de expectativas realistas mas positivas face ao futuro.

Não se trata aqui de prometer “futuros de sonho”, mas de permitir “sonhar o futuro” mas antes prover um meio que permita “sonhar o futuro” e abrir caminho para a concretização desses sonhos.

Estas competências adquiridas serão a base de cidadãos que, crescendo em igualdade de oportunidades, serão certamente capazes de dar sentido prático ao desafio de Amartya Sen (1999). Trata-se efetivamente de, criar condições nas comunidades mais vulneráveis que permitam “eliminar as restrições que limitam a capacidade de fazermos escolhas livres.” Esta é a verdadeira liberdade.

## REFERÊNCIAS

- Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. Retirado Junho 6, 2012, de [http://www.ed.gov/databases/ERIC\\_Digests/ed386327.html](http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed386327.html)
- Brooks, J. (2006). Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing Opportunities through the School. *Children & Schools*, 28, 69-76. [doi.org/10.1093/cs/28.2.69](http://doi.org/10.1093/cs/28.2.69)
- Caregnato, R. & Mutti, R. (2006) Pesquisa Qualitativa: Análise de discurso versus análise de conteúdo, *Texto Contexto Enfermagem*, 15, 679-684
- CET, Centro de Estudos Territoriais (2007). *Avaliação Final da 3ª Geração do Programa Escolhas*, Lisboa.
- DINÂMIA-CET (2012). *Avaliação externa da Execução técnica dos Projetos financiados pelo Programa Escolhas*, 2º Relatório de Progresso, Lisboa.
- Institute of Education Sciences. (2007). Measuring Resilience and Youth Development: The Psychometric Properties of Health Kids Survey. *REL*, 34. Retirado de [http://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/west/pdf/REL\\_2007034\\_body.pdf](http://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/west/pdf/REL_2007034_body.pdf).
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. [doi.org/10.1111/1467-8624.00164](http://doi.org/10.1111/1467-8624.00164)
- Matos, M. G. (2005). *Comunicação e gestão de conflitos e saúde na escola*. Lisboa: CDI/FMH.

- Matos, M.G. & Sampaio, D. (2009). *Jovens com saúde: Diálogos com uma geração*. Lisboa: Texto Editores.
- Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., ... & Ramiro, L. (2011). Programa de promoção de competências pessoais e sociais, auto-regulação e capital social com adolescentes. *Revista de Psicologia da criança e do adolescente*, 3, 165-187.
- Matos, M.G., Gaspar, T., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., ... & Equipa Aventura Social (2012). Keeping a focus on self-regulation and competence: “find your own style”, A school based program targeting at risk adolescents. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12, 39-48.
- Matos, M.G., & Tomé, G. (Coord.) (2012a). *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para o Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade: Estado da arte* (vol 1). Lisboa: Placebo Editora.
- Matos, M.G., & Tomé, G. (Coord.) (2012b). *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para o Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade: intervenções* (vol 2). Lisboa: Placebo Editora.
- Programa ESCOLHAS (2011). *365 Histórias de Vida: 10 anos do Programa Escolhas*, Lisboa: Programa Escolhas.
- Rutter, M. (1984). Resilient children. *Psychology Today, March*, 57-65.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331. [doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x)
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford: Oxford University Press.
- Simões, C., Matos, M. G., Tomé, G., & Ferreira, M. (2008). Impact of Negative Life Events on Positive Health in a population of adolescents with special needs, and protective factors. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 8, 53-65.
- Simões, C., Matos, M. G., Tomé, G., Ferreira, M., & Equipa do Projecto Aventura Social. (2009). *Ultrapassar adversidades e vencer os desafios: Manual de promoção da resiliência na adolescência*. Lisboa: Aventura Social & Saúde/FMH.
- Simões, C., Matos, M.G., Ferreira, M., & Tomé, G. (2009). *Risco e Resiliência em adolescentes com NEE – Da teoria à prática*. Lisboa: Aventura Social e Saúde/Faculdade de Motricidade Humana.
- Trzesniak, P., Libório, R. C., & Koller, S. H. (2011). Resilience and children's work in Brazil: Lessons from Physics for Psychology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp.53-65). New York/Philadelphia/Secaucus: Springer Science Business.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. New York: Cornell University Press.