



Solidão	
INT02	
Palavras chave	Redes sociais, solidão, depressão
Secções compatíveis	III ^a , IV ^a
Número de participantes	Individual
Duração da dinâmica	3 horas
Objetivos	Reconhecer ambientes que são seguros para a manutenção do bem estar social; refletir sobre a vulnerabilidade emocional e posicionar o individuo numa maior consciência da sua fragilidade
Descrição da dinâmica Ouvir o podcast do episódio 83 “Laços Sociais: vamos falar de solidão”; Pode ser deixado como opção ouvir também previamente o episódio 79 “Laços Sociais: O mundo digital afetou as relações pessoais?” e/ou posteriormente o episódio 87 “Laços Sociais: O peso dos outros”; Interromper o podcast sempre que necessário e registrar numa folha as frases ou pensamentos de maior significado; Como opção, podem servir como provocação as perguntas 1) Em que momento mais recente da minha vida me senti sozinho(a) e o que esteve na origem desse sentimento? 2) Qual é a pessoa ou ambiente a quem recorro primeiro quando me sinto sozinho(a)? 3) As redes sociais causam-me ansiedade? Causariam se eu me privasse delas durante alguns dias? Se forem utilizadores de redes sociais, procurar a estatística do tempo gasto. No caso do Instagram: entrar no perfil pessoal, canto superior direito (três traços), definições e privacidade, tempo gasto; Analisar o Sistema de Progressão Pessoal e propor o desenvolvimento de um objetivo	
Material e outros subsídios	Episódio 83 https://open.spotify.com/episode/6ehYmFdG60OhaRFCC5fmFv?si=c20500805c834e28 Episódio 79 https://open.spotify.com/episode/4uW4gRCpUhnEBjaMJnGF2?si=7JVDHC89SgGcQRvOBqMh1A&t=0 Episódio 87 https://open.spotify.com/episode/0hiniuRmhxJs8KQlcXKXNb?si=JkLr_hZVSp6fpUIaZmGqbw
Para a equipa de animação	



Existe algum jovem em que se identifiquem sinais de vulnerabilidade em autoestima? Se sim, que relação tem com os pares, qual o contexto familiar? Que momentos privilegiados desenvolvemos que podem ajudar a criar um clima de pertença?

Esta proposta pode servir de suporte a um melhor entendimento de alguns objetivos do Sistema de Progressão Pessoal, a fim de uma negociação mais consciente. No caso dos caminheiros, como sugestão, analisar os objetivos A4, A5, A6, S5, S6. Pode também servir como ajuda para uma concretização do PPV, aflorando áreas de maior intimidade.

A conversa no podcast também toca aspectos de solidão na velhice, o que pode enriquecer uma abordagem a projetos de serviço que envolvem o contacto com esse tipo de grupo.

A equipa de animação deverá mostrar-se disponível para uma conversa que permita estabelecer pontos de ligação entre as ideias da conversa do podcast e a vida particular de um escuteiro.