



# Tempo Partilhado

---

Interação social para pessoas em  
risco de isolamento

---

Guia para cuidadores/as de pessoas com dificuldades  
intelectuais e multideficiência

Sheridan Forster





# Tempo Partilhado

---

Interação social para pessoas em  
risco de isolamento

---

**Sheridan Forster**

## Endereço de contacto:

Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã (A.R.C.I.L.)  
Rua Francisco Lopes Fernandes, N.º6  
Cabo do Soito 3200-065  
Lousã, PORTUGAL  
Telefone: +351 239 990 300  
E-mail: [arcilearCIL.org](mailto:arcilearCIL.org)  
Auto-publicado

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução direta ou indireta, temporária ou permanente, por quaisquer meios e sob qualquer forma, sem autorização escrita dos/as autores/as e editora, com exceção do estipulado relativamente à utilização livre e permitida pelo Códigos dos Direitos de Autor e dos Direitos Conexos, na sua versão atual - Lei 92/2019 de 04/09.

2008

Forster, Sheridan  
HOP: Hanging Out Program: Interaction for people at risk of isolation.  
©  
**ISBN 978-0-646-50376-9**

2021

Canossa Dias, João; Monteiro, Isabel; Soares, Sara; Mineiro, Ana  
Top: Tempo Partilhado. Interação social para pessoas em risco de isolamento  
©  
**ISBN 978-989-54793-5-1**

## Agradecimentos

Sheridan Forster, autora do programa original, manifesta o seu sincero agradecimento a colaboradores/as e clientes da Yooralla First Base, St Albans. Em particular, agradece a Caroline McMillan e Kim Lording que inspiraram e codesenvolveram o HOP para ser uma opção real, na vida real, com resultados reais. Agradece também àqueles que autorizaram o uso de fotografias de grandes momentos de interação. Finalmente, dirige um agradecimento a Christopher Tognon, professor, amigo, e grande pessoa com quem partilhar tempo!

Os autores da versão portuguesa, João Canossa Dias, Isabel Monteiro, Sara Soares e Ana Mineiro, agradecem a Sheridan Forster pela disponibilidade e apoio na tradução e adaptação do HOP. Agradecem, também, a Kaisa Martikainen e a Katja Burakoff, pela partilha da sua experiência na criação da versão finlandesa, e a Isabel Amaral e Gonçalo Dias, pela colaboração voluntária na tradução e revisão do programa HOP.

## Versão portuguesa traduzida e adaptada por:

João Canossa Dias, Isabel Monteiro, Sara Soares e Ana Mineiro.

## Projeto gráfico por:

Salomé Sério





# ÍNDICE

07

O que é o  
programa ToP?

08

Porquê o  
programa ToP?

10

O que é a  
atitude ToP?

10

Que competências  
são necessárias?

11

O que é a  
abordagem ToP?

12

Ideias para a  
interação social

14

Elaboração de  
registos ToP

15

Exemplos de  
registos ToP

16

Análise dos  
registos ToP

17

Revisão do  
programa ToP

18

Questões para  
refletir

19

Melhorar o  
ToP

20

Próximos  
passos?

22

Bibliografia



# O que é o programa ToP?

ToP significa *Tempo Partilhado*

ToP é uma abordagem e uma atitude.

A abordagem é simples: passar 10 minutos em interação com uma pessoa, dedicando-lhe 100% da sua atenção.

A atitude é igualmente simples: toda a gente precisa de interagir com outras pessoas!

Este guia contém informação adicional sobre o simples, mas poderoso, programa ToP.

O ToP não é um programa prescritivo, mas há princípios que lhe estão subjacentes. Para que o programa ToP tenha resultado, deve ser adaptado para se ajustar ao contexto onde está a ser utilizado.

Crie e adapte o seu próprio ToP!

- ToP é o programa Tempo Partilhado.
- Consiste em passar tempo com outra pessoa.
- ToP é uma forma de partilhar tempo com essa pessoa e uma maneira de pensar nela.

## Porquê o programa ToP?

O programa ToP iniciou-se num serviço de apoio diário para pessoas adultas com deficiência. As pessoas que frequentavam o serviço demonstravam um amplo leque de competências e de necessidades. Algumas dessas pessoas conseguiam falar e outras utilizavam dispositivos de Comunicação Aumentativa; eram eficazes a iniciar uma conversa. Outras pessoas não tinham quaisquer sistemas formais de comunicação; usavam expressões faciais, gestos, movimentos corporais e sons para comunicar. Por vezes, estas pessoas “recolhiam-se” sobre si mesmas ou adormeciam, porque o que estava a acontecer à sua volta não fazia sentido para elas. Estas pessoas estavam em risco de isolamento social; estavam a perder oportunidades para interagir e conviver com outras pessoas.

Era urgente arranjar uma solução para garantir que aquelas pessoas aproveitariam ao máximo os seus dias. A equipa não dispunha de muito tempo para formação, nem para planear o seu trabalho. Foi necessário encontrar algo que fosse fácil de aprender e simples de implementar.

Concebeu-se o ToP como forma de garantir que ninguém perderia oportunidades para interagir socialmente. Foi uma forma de assegurar que ninguém passava o dia sem conviver e sem momentos de interação social com outras pessoas.






Ainda não existe investigação suficiente sobre o tema da interação social com pessoas com deficiência em risco de isolamento, mas a pesquisa disponível indica que estas pessoas, por vezes, acedem apenas a poucos minutos de interação social diariamente, na escola ou nos centros de apoio que frequentam. Pense em todas as saudações e breves momentos em que se cria algum contacto com estas pessoas e verá que, no total, tudo isso corresponderá a alguns minutos de interação social.

Por vezes, as interações com estas pessoas não são verdadeiras trocas comunicativas. Por exemplo, se uma pessoa é surdocega e alguém lhe diz «Olá!» a uns metros de distância, não estará a cumprimentar aquela pessoa de uma forma que ela possa, efetivamente, compreender. Algumas pessoas com deficiência apresentam tempos de resposta prolongados; no momento em que conseguirem responder, o/a parceiro/a de interação já se foi embora! Isto não é, de todo, uma interação.

## Começando com um problema

Algumas pessoas com deficiência perdiam oportunidades para a interação porque:

-  Não conseguiam iniciar a interação com outras pessoas;
-  Tinham dificuldade em manter a interação social; e/ou
-  Demonstravam estilos de interação peculiares.

# Qual é a atitude ToP?

A atitude ToP implica acreditar que:

- Todas as pessoas beneficiam de interações sociais;
- Todas as pessoas querem criar relações com outras pessoas - mas isso é difícil para algumas;
- Desfrutar da companhia de outra pessoa é uma das competências comunicativas mais importantes e que deve ser encorajada;
- Parte do papel enquanto cuidadores/as de pessoas com deficiência é o envolvimento social com as pessoas apoiadas;
- O envolvimento deve ter significado para a pessoa com deficiência e para o/a parceiro/a que interage com ela;
- Caso a pessoa com deficiência não consiga compreender a “linguagem” do/a cuidador/a, este/a deverá ajustar a sua linguagem, de forma a corresponder à linguagem da pessoa apoiada e ao que é relevante para ela;
- Comunicar com uma pessoa com deficiência é parte do trabalho de todos/as, incluindo diretores/as de serviços, colaboradores/as e até outros/as clientes.

## Que competências são necessárias?

De que competências precisam os/as cuidadores/as?

- Uma atitude de: “Vamos a isso. Vamos tentar!”.
- Vontade de passar tempo com a outra pessoa.
- Capacidade para observar o que tem significado para a pessoa com deficiência.
- Flexibilidade para abandonar ideias que não “funcionam” e tentar novas estratégias.
- Capacidade para refletir sobre o que aconteceu na interação e para o anotar.

# O que é a abordagem ToP?

A abordagem ToP é muito simples. Trata-se de reservar 10 minutos para interagir com a outra pessoa. Nesses 10 minutos, o/a cuidador/a dirige a sua atenção a 100% para a pessoa com deficiência.

Cabe a cada pessoa decidir o que fazer durante esse tempo, mas é essencial que se focalize na pessoa com deficiência.

Por vezes, a melhor forma de iniciar o ToP é “apenas” sentar-se com a pessoa com deficiência, observar o que ela observa, ouvir o que ela ouve, sentir o que está a sentir ...

**Partilhe 10 minutos com a pessoa,  
disponibilizando 100% da sua  
atenção**



Experimente ideias diferentes com a pessoa com quem está e veja como é que ela reage. Será que reage rápida ou lentamente, de forma negativa ou positiva, com interesse ou retraindo-se?

Por vezes, há uma melhor resposta a ações que já são familiares. Observe quais as reações quando repete um som ou movimento que a pessoa usa habitualmente.

Qual é a qualidade da interação? É lenta, rápida, intensa, suave, simples, repetitiva ...?

Acima de tudo: parece estar a ser relevante para a pessoa com quem está a interagir?

**Registe o que acontece  
nesses 10 minutos**



# Ideias para a interação social:

- Observar o movimento no espaço em redor;
- Ficar frente a frente, cara a cara;
- Apertar as mãos um/a do/a outro/a;
- Ter “conversas”, usando diferentes vocalizações;
- Fazer cócegas;
- Balançar o corpo em conjunto;
- Abanar os braços juntos;
- Criar expectativa ... e surpreender;
- Alcançar objetos;
- Imitar expressões faciais;
- Observar os dedos e os seus movimentos;
- Jogar ao braço de ferro;
- Fazer o jogo da sardinha;
- Pestanejar e piscar os olhos;
- “Dá cá mais 5!”;
- Jogos e ações com alternância de turnos;
- Interagir ao som de músicas familiares;
- Jogos com sons;
- Jogos com sopro nas mãos, face, etc.;
- Brincar com bolas de sabão;
- Sussurrar “fofocas”;
- Explorar o cheiro de diferentes itens;
- Brincar com objetos para empilhar e derrubar;
- Experimentar texturas de diferentes objetos;

Tudo isto deve ser feito com um espírito de respeito para com a outra pessoa. Não deve ser feito de uma forma negativa, dominante ou ameaçadora.

Alguns/mas cuidadores/as receiam que imitar alguém possa inferiorizar o/a outro/a. A imitação de outra pessoa pode concretizar-se de forma respeitosa, juntando-se ao/à outro/a e partilhando o que está a fazer. Imitar também significa que a outra pessoa terá uma forma de responder, fazendo a mesma coisa.

Procure sempre compreender a reação da pessoa e pare tudo caso perceba que ela não está a apreciar; mas não desista dessa pessoa ... explore novos “caminhos”.

- Assim que encontrar algo que funcione, observe o que acontece quando faz uma pausa de segundos.
- A pessoa antecipou que iria fazer algo?
- Mostrou-lhe que se apercebe de algo diferente?

Lembre-se que o/a CUIDADOR/A é o melhor material ou equipamento multissensorial que existe.  
Será sempre o “equipamento” mais flexível, adaptável, responsável e interessante!




# Elaboração de registos ToP

Tire 2-3 minutos para anotar o que aconteceu. Simplifique, centrando os seus pensamentos naquilo que sente ter sido importante.

Este registo será importante para que esteja em sintonia com a pessoa cuidada. Será útil para outros/as cuidadores/as. Servirá também como um registo dos resultados da participação no programa ToP.

Considera-se, ainda, que estes registos podem também constituir informação útil para partilhar com familiares.

## Registo ToP



Nome do/a cuidador/a: \_\_\_\_\_

Nome do/a cliente: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

O que aconteceu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que resultou melhor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que não resultou tão bem? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que tentar no futuro? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(tenha muitas cópias desta página!)

# Exemplos de registos




**Registo TOP**  
Tempo Partilhado

Nome do/a cuidador/a: Tiago  
 Nome do/a cliente: Ana  
 Data: 25/09/2020  
 Local: \_\_\_\_\_  
 Hora: \_\_\_\_\_

**O que aconteceu?**  
A Ana inicialmente estava muito socializada mas depois nos os meses e geralmente começou a falar ritmicamente nos seus braços.

**O que resultou melhor?**  
A balota rítmica nos seus braços e bochechas muito geralmente, ajudando por falar a sério e feliz.

**O que não resultou tão bem?**  
O contacto ocular e as instruções verbais.

**O que tentar no futuro?**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_






**Registo TOP**  
Tempo Partilhado

Nome do/a cuidador/a: \_\_\_\_\_  
 Nome do/a cliente: Margarida  
 Data: 20/11/2020  
 Local: Trópica  
 Hora: 11h

**O que aconteceu?**  
A Ana estava a tentar soprar bolas de sabão e eu estava igualmente a soprar estas bolas, mas não tinha sucesso.

**O que resultou melhor?**  
As bolas de sabão maiores, aumentaram muito tempo a sair.

**O que não resultou tão bem?**  
As bolas rítmicas.






**Registo TOP**  
Tempo Partilhado

Nome do/a cuidador/a: \_\_\_\_\_  
 Nome do/a cliente: Joana  
 Data: 24/10/2020  
 Local: Sala de estar  
 Hora: 15h30

**O que aconteceu?**  
Conversámos acerca do trabalho da cozinha nos vários momentos com o objetivo de promover sorrisos por parte da Ana.

**O que resultou melhor?**  
O facto de eu segurar na mão dela. Ao início estava muito nervosa por apertar a mão porque estava muito nervosa e depois a Ana começou a falar e sorriu.

**O que não resultou tão bem?**  
Por não ter a reação esperada para ouvir palavras enquanto eu falava de coisas novas. A Ana começou a falar e sorriu a meu respeito.

**O que tentar no futuro?**  
Um pouco de cada vez e falar mais sempre.

# Análise dos registos ToP

É importante que os registos ToP não se transformem em papel triturado para trabalhos manuais.

Alguém deverá ler estes registos com alguma regularidade e fazer um breve resumo sobre o que tem resultado, o que não tem resultado e novas ideias a experimentar.

Consultar as folhas de registo pode ajudar os serviços a tomar a decisão de adquirir novos materiais e equipamentos, com base naquilo em que as pessoas apoiadas demonstram mais interesse.

## Exemplo: Aprendizagens do primeiro semestre

- **Ideias com resultados positivos:**  
*massagem no braço e pernas, sabores diferentes, cara a cara muito próximo*
- **Respostas obtidas:**  
*sorrisos, risos, produzir sons, fixar o olhar*
- **Ideias que não resultaram tão bem:**  
*deitar de costas (adormeceu), lengalengas complicadas*
- **Aprendizagens importantes:**  
*A Anita precisa de atenção ativa; isto significa o uso do toque e contacto próximo. Continuar a tentar se a Anita parecer sonolenta, se a deixar, ela vai adormecer, mas se continuar a interagir, poderá participar mais ativamente.*

## Revisão do programa ToP

O programa ToP carece de revisão. Os/as cuidadores/as devem ponderar se o ToP está a funcionar. Poderão ter de procurar novas estratégias para agendar o ToP.

### Por exemplo:

- organizar momentos ToP para todos/as, durante as tardes; ou, alternativamente
- criar uma agenda em que se realiza o ToP com uma pessoa, todos os dias ou uma vez por semana.

O programa ToP também deverá ser revisto com base no que as pessoas sentem ao implementar o programa.

### Por exemplo:

- Consideram que é difícil implementar o ToP com determinadas pessoas?
- Precisam de novas ideias?
- As ideias usadas estão a tornar-se obsoletas?

O ToP pode ser adaptado ao local e à situação — desde que a abordagem seja sempre a de passar tempo com a pessoa com deficiência, dedicar 100% da atenção, com uma atitude de que toda a gente precisa de interação social com outras pessoas.

## Questões para refletir

Implementar a abordagem ToP poderá levantar questões. É fundamental que os/as cuidadores/as tenham a oportunidade de debater estas questões num ambiente aberto e profissional. É importante que os assuntos sejam abordados de forma a encorajar um bom trabalho em equipa, uma conduta ética e a melhoria da qualidade do serviço prestado às pessoas com deficiência. Em alguns casos, poderá ser necessário apoio externo para fundamentar determinadas discussões, tais como consultar especialistas na área ou recorrer a literatura científica.

### Questões que podem ser levantadas:

- O uso do toque nas interações;
- A utilização de músicas infantis nas interações;
- Interagir com pessoas de quem não se gosta;
- O uso do brincar nas interações;
- Interagir com pessoas que se podem magoar a si ou a outros/as ;
- Não ter tempo para implementar o ToP;
- Implementar o ToP, mas não ter tempo para elaborar os registos;
- Dar atenção a outras pessoas com deficiência durante uma sessão ToP com alguém.



# Melhorar o ToP

Para algumas pessoas, implementar o programa ToP é muito natural. Sentem-se como “peixe na água” ... Para estas pessoas, parece ser intuitivo desenvolver interações com a pessoa com deficiência. Outras pessoas esforçam-se para descobrir o que fazer durante os momentos ToP.

Refletir sobre o que acontece nas interações entre pais/mães e jovens crianças pode ajudar a dar ideias de atividades e ações a experimentar durante as interações. Com isto, não se pretende dizer que as pessoas com quem se está a trabalhar são crianças. Apenas significa que o conhecimento sobre as primeiras etapas do desenvolvimento comunicativo pode ser útil nas interações com pessoas com deficiência mais grave e necessidades complexas de comunicação. Há muita literatura e vídeos disponíveis sobre as etapas precoces do desenvolvimento que podem ser úteis.

A implementação da abordagem ToP também pode ser melhorada através da compreensão de outras abordagens mais sofisticadas, como a metodologia Interação Intensiva (Intensive Interaction, ver referências bibliográficas). Compreender o processamento sensorial pode também enriquecer a qualidade das interações. Existem profissionais peritos nas diferentes áreas que poderão ajudar com estas práticas.

## Próximos passos?

O programa ToP é uma atitude e uma abordagem

**MAS**

O programa ToP não define o que fazer ou quando fazer.

### As equipas devem definir:

- Quais as pessoas com deficiência que vão beneficiar do ToP?
- Que elementos da equipa vão implementar o ToP?
- Quando é que vão realizar o ToP?
- Como é que se irão certificar de que as sessões ToP não vão ser interrompidas?
- Quem vai realizar a revisão dos registos ToP?

# Bibliografia

Caldwell, P. (2000).

*You don't know what it's like: Finding ways of building relationships with people with severe learning disabilities, autistic spectrum disorder and other impairments.* Brighton, East Sussex: Pavilion.

Dobson, S., Carey, L., Conyers, I., Upadhyaya, S., & Raghavan, R. (2004).

Learning about touch: An exploratory study to identify the learning needs of staff supporting people with complex needs. *Journal of Learning Disabilities*, 8(2), 113-129.

Dobson, S., Upadhyaya, S., Conyers, I., & Raghavan, R. (2002).

Touch in the care of people with profound and complex needs: A review of the literature. *Journal of Intellectual Disabilities*, 6(4), 351-362.

Firth, G. (2008).

A dual aspect process model of Intensive Interaction. *British Journal of Learning Disabilities*, (accepted for publication)

Forster, S. (2010).

Age-appropriateness: Enabler or barrier to a good life for people with profound intellectual and multiple disabilities? *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 35(2), 129-131.

Forster, S. L., & Iacono, T. (2008).

Disability support workers' experience of interaction with a person with profound intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 33(2), 137-147.

Hewett, D. (2007).

Do touch: Physical contact and people who have severe, profound and multiple learning difficulties. *Support for Learning*, 22(3), 116-123.

Hewett, D., & Nind, M. (Eds.). (1998).

Interaction in action: *Reflections on the use of Intensive Interaction.* London: David Fulton.

Hingsburger, D. (2000).

*First contact: Charting inner space: Thoughts about establishing contact with people who have significant developmental disabilities.* Eastman, Quebec: Diverse City Press.

McLinden, M., & McCall, S. (2002).

*Learning through touch: Supporting children with visual impairment and additional difficulties.* London: David Fulton.

Nind, M., & Hewett, D. (1996).

When age-appropriateness isn't appropriate. In J. Coupe O'Kane & J. Goldbart (Eds.), *Whose choice? Contentious issues for those working with people with learning difficulties* (pp. 48-57). London: David Fulton.

Nind, M., & Hewett, D. (2001).

A practical guide to Intensive Interaction. *Kidderminster: British Institute of Learning Disabilities.*

Nind, M., & Hewett, D. (2005).

*Access to communication: Developing basic communication with people with severe learning difficulties* (2 ed.). London: David Fulton.

PMLD Network. (2001).

Valuing people with profound and multiple disabilities: Response to "Valuing People". Retrieved November 24, 2004, from [www.mencap.org.uk/download/vp\\_pmld.pdf](http://www.mencap.org.uk/download/vp_pmld.pdf)

Ware, J. (2003).

*Creating a responsive environment: For people with profound and multiple learning difficulties* (2nd ed.). London: David Fulton.

Ware, J. (2004).

Ascertaining the views of people with profound and multiple learning disabilities. *British Journal Learning Disability*, 32(4), 175-179.



# ARCIL



CATOLICA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

LISBOA-PORTO-VISEU



CATOLICA  
CHIS - CENTRO DE INVESTIGAÇÃO  
INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

LISBOA - PORTO - VISEU



universidade  
de aveiro  
essua



O HOP foi orgulhosamente patrocinado pelo Centre for Developmental Disabilities Health Victoria (CDDHV). O CDDHV compromete-se a contribuir para a obtenção de melhores resultados na área da saúde e bem-estar de adultos com deficiência. Para mais informações acerca do CDDHV, por favor visite [www.cddh.monash.org](http://www.cddh.monash.org)

Por vezes, adultos/as com deficiência e necessidades complexas de comunicação encontram-se no limiar do isolamento social. As suas necessidades únicas na interação fazem com que, muitas vezes, percam oportunidades para usufruir da companhia de que tanto precisam.

O ToP, Programa de Tempo Partilhado, é uma abordagem simples que visa assegurar que estas pessoas não perdem oportunidades para interagir. É uma abordagem e uma atitude, centrada na partilha de tempo com outras pessoas.

O ToP é de fácil utilização e implementação. Contempla oportunidades para refletir, assim como uma forma de documentar o que já foi aprendido sobre a interação social.

O HOP (versão original do ToP) foi desenvolvido por Sheridan Forster durante o seu percurso profissional na Yooralla First Base, em St. Albans, Victoria. Sheridan é terapeuta da fala e investigadora interessada em interações entre cuidadores/as e adultos/as com deficiência profunda e multideficiência.



[sheridanforster.com.au](http://sheridanforster.com.au)