FRIENDS WE SHARE

Wellbeing Programme for Refugees with Role Models and Mentors

2025

FRIENDS WE SHARE

Programa de formação para a promoção do bem-estar de refugiados

WP3 - "Friends We Share - Promoting Refugees' Wellbeing"
Programa de formação para educadores de adultos e trabalhadores sociais comunitários

Compilado por

Proportional Message

Preparado pelo

Friends We Share

Consórcio

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Este trabalho está licenciado ao abrigo da licença Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Para ver uma cópia desta licença, visite http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ ou envie uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Índice

Introdução Friends We Share

Objetivos de Aprendizagem, Estrutura

Conteúdo eBook

Notas Adicionais para o Uso do eBook

Módulo 1 - Friends We Share: Metodologia e Resultados

Plano de aula 1
Plano de aula 2
Plano de aula 3

Módulo 2 - Mentores e Modelos: Teoria, Estudos de Caso e Atividades

Plano de aula 1
Plano de aula 2
Plano de aula 3

Módulo 3 – Competências Fundamentais para o Bem-Estar

Plano de aula 1
Plano de aula 2
Plano de aula 3

Módulo 4 - Boas Práticas Identificadas pelos Refugiados para Educadores de Adultos e Assistentes Sociais Comunitários

Plano de aula 1
Plano de aula 2
Plano de aula 3

Módulo 5 - Apoiar e capacitar a auto-resiliência dos refugiados

Plano de aula 1
Plano de aula 2
Plano de aula 3

Aprendizagem Autónoma

Bibliografia

FRIENDS WE SHARE

Cofinanciado pela União Europeia

Introdução

Bem-vindo ao “**Programa de formação para a promoção do bem-estar de refugiados**”, um projeto internacional de 2 anos financiado pela UE, concebido para capacitar educadores de adultos e refugiados/requerentes de asilo em toda a Europa.

Desenvolvido ao abrigo do Programa Erasmus+, este projeto reúne um consórcio experiente de organizações parceiras de 5 países:

- Miejska Strefa Kultury w Łodzi (Polónia)
- LANDESHAUPTSTADT STUTTGART (Alemanha)
- Förderverein der LAKA - Landesverband der kommunalen Migrantenvertretungen in Baden-Württemberg e.V. (Alemanha)
- InterAktion - Verein für ein interkulturelles Zusammenleben (Áustria)
- Proportional Message - Associação (Portugal)
- SYNTHESIS Center for Research and Education Limited (Chipre)

O projeto “Friends We Share” aborda a necessidade urgente de **estratégias de inclusão** para apoiar os **refugiados** e **requerentes de asilo** recém-chegados. O nosso objetivo principal é promover a inclusão social, bem-estar e autossuficiência, reforçando a capacidade daqueles que trabalham mais de perto com eles: técnicos, professores e assistentes sociais comunitários.

Este projeto oferece:

- **Metodologias de aprendizagem entre pares e de mentoria**, tirando partido das experiências vividas por refugiados integrados com sucesso.

- **Ferramentas práticas** e estratégias criativas para ajudar os **educadores a enfrentar os desafios da integração**, da aprendizagem de línguas e do bem-estar.

- **Módulos de formação** sobre a criação de redes de apoio, o reforço da **resiliência** e a **promoção da capacidade de ação** entre os refugiados.

- Materiais e recursos concebidos para adaptabilidade e relevância local, apoiando a colaboração nacional e transnacional.

FRIENDS
WE SHARE

Objetivos de Aprendizagem

Os objetivos de aprendizagem da Atividade 3.1, “Desenvolvimento do Programa de Formação ‘Amigos que Partilhamos - Promover o Bem-Estar dos Refugiados’”, centram-se na criação de ferramentas de aprendizagem adaptadas às necessidades e contextos específicos dos refugiados. Estas ferramentas têm como objetivo dotar os Educadores de Adultos e os Assistentes Sociais Comunitários das competências para:

1. **Integrar eficazmente mentores e modelos de referência** nas intervenções com os novos requerentes de asilo.
2. **Promover os principais conhecimentos, aptidões e competências** que permitiram aos refugiados integrados com êxito prosperar, fomentando assim esses atributos noutros.
3. Melhorar as capacidades profissionais para **apoiar a resiliência, a ação e o bem-estar** em diversos contextos

Estrutura

O Programa é composto por 5 módulos de formação ministrados em 3-5 horas de **aprendizagem presencial (AP)** e 2 horas de **aprendizagem autónoma (AA)**. Cada módulo presencial apresenta a seguinte estrutura:

- **Introdução**: Objetivo e Meta; Resultados da Aprendizagem; Grupo-alvo; Duração; Tópicos Abordados; Visão Geral dos Planos de Aula; Quebra-gelo/Energizador; Preparação
- **Plano de Aula 1**
- **Plano de Aula 2**
- **Plano de Aula 3**

Após os 5 módulos presenciais, terá acesso aos materiais de aprendizagem autónoma (AA) (p. 90). Estes materiais foram concebidos para o ajudar a aprofundar a sua compreensão e a desenvolver os conceitos discutidos nos módulos anteriores.

Conteúdo eBook

Módulo 1: The Friends We Share Methodologia e Resultados

Este módulo apresenta os princípios fundamentais da metodologia "Friends We Share". Os participantes irão explorar os resultados da investigação e aprender como a promoção das relações entre pares aumenta o bem-estar e a inclusão dos refugiados e dos imigrantes.

Módulo 2: Mentores e Modelos: Teoria, Estudos de Caso e Atividades

Este módulo centra-se no papel transformador da tutoria. Os participantes envolver-se-ão em atividades e estudos de caso para compreender como os mentores potenciam a adaptação e a resiliência, ao mesmo tempo que aprendem estratégias para ultrapassar as barreiras de apoio.

Módulo 3: Competências Fundamentais para o Bem-Estar

Os participantes desenvolverão competências essenciais para promover a inclusão, o bem-estar psicológico e a auto-advocacia. As atividades interativas centram-se na comunicação, no intercâmbio cultural e na capacitação dos indivíduos para prosperarem.

Módulo 4: Boas Práticas Identificadas pelos Refugiados para Educadores de Adultos e Assistentes Sociais Comunitários

Este módulo destaca práticas efetivas de inclusão e construção de comunidades. Os participantes criarão planos de ação para enfrentar as barreiras e promover ambientes de coesão e respeito mútuo.

Módulo 5: Apoiar e capacitar a auto-resiliência dos refugiados

Este módulo centra-se na identificação e na promoção da resiliência nas comunidades de refugiados. Os participantes irão explorar estratégias de capacitação através de atividades participativas e estudos de caso, assegurando a adaptabilidade e a autossuficiência a longo prazo para aqueles que apoiam.

FRIENDS
WE SHARE

Notas de utilização deste eBook

Este livro eletrónico serve de base para conteúdos e materiais de formação. No entanto, pode - e deve - ser adaptado de acordo com:

- O **nível de especialização e experiência** dos participantes.
- O **contexto nacional** específico em que a formação é administrada.

Consequentemente, pode haver ligeiras diferenças nas traduções nacionais deste livro eletrónico, refletindo as adaptações e realidades locais.

Relativamente aos recursos adicionais fornecidos, note-se que alguns dos vídeos originais estão em inglês, o que pode não ser acessível a todos os participantes. Como possível solução, recomendamos o uso de ferramentas digitais como as legendas automáticas disponíveis em Português no Youtube. Reconhecendo as suas falhas, esta ferramenta permite maior acessibilidade dos materiais fornecidos. Por favor, considere os **materiais adicionais** como **sugestões** e **recursos opcionais.**

Gostaríamos também de salientar que, embora os planos de aula tenham sido originalmente concebidos para aproximadamente 3 horas por módulo, **na prática a duração pode variar**. **Grupos maiores** ou discussões mais ativas exigirão naturalmente **mais tempo** para completar as atividades e reflexões. Os formadores são encorajados a ajustar os horários em conformidade.
Todos os materiais deste livro eletrónico estão **acessíveis através de ligações para uma pasta do Google Drive** com permissões de visualização apenas, garantindo que os ficheiros originais permanecem inalterados. Em conformidade com os regulamentos do RGPD da UE, os ficheiros disponibilizados estarão acessíveis apenas em **formato PDF**. No entanto, pode descarregar estes ficheiros e adaptá-los de acordo com as suas necessidades específicas.

Gostaríamos, mais uma vez, de salientar a **liberdade de adaptação de todos os materiais**. Isto inclui as fichas de atividade, materiais de aprendizagem autónoma e materiais adicionais.

Caso utilize a versão física deste recurso, pode encontrar os materiais adicionais em **https://www.friendsweshare.eu/**

FRIENDS
WE SHARE

Módulo 1

Friends We Share: Metodologia e Resultados

Finalidade & Objetivo

O Módulo 1 fornece conhecimentos básicos para os Educadores de Adultos que trabalham com grupos de refugiados, imigrantes e requerentes de asilo. Fornece vocabulário introdutório para ajudar a identificar a situação de cada um e, assim, definir as necessidades. Aborda o tema da amizade e das relações entre pares como uma ferramenta válida para grupos de refugiados, requerentes de asilo e imigrantes que os pode ajudar a criar a sua rede de apoio e a ultrapassar obstáculos na criação de uma nova vida. O módulo 1 aumenta a consciência do bem-estar e sublinha a sua influência no processo de adaptação a um novo contexto social e cultural.

Resultados da aprendizagem

Saber

- Conhecer as principais definições utilizadas no trabalho com grupos-alvo.
- Identificar as necessidades básicas dos grupos-alvo.
- Compreender o que é o bem-estar e a aprendizagem pelos pares e como pode ser utilizado como uma ferramenta eficaz para trabalhar com refugiados, requerentes de asilo e imigrantes.

Competências

- Definir e explicar conceitos como “requerentes de asilo”; “inclusão social”; “auto-resiliência”, etc.
- Identificar e discutir questões e necessidades actuais de vários grupos de refugiados em diferentes países europeus.
- Facilitar debates e reflexões sobre o impacto das amizades no bem-estar.
- Avaliar criticamente as políticas e o seu impacto nos refugiados.

Atitudes

- Valorizar e dar prioridade à construção de redes de apoio social.
- Demonstrar empatia e compreensão em relação às experiências de amizade dos outros.
- Compromisso com a justiça social e a antidiscriminação.

Módulo 1

Friends We Share: Metodologia e Resultados

Grupo Alvo

- Educadores de adultos
- Assistentes sociais comunitários

Duração

- Aprendizagem Presencial: 3h30 - 4 horas (dependendo da dinâmica do grupo)
- Aprendizagem Autónoma: 2 horas

Tópicos abordados

- Definições úteis
- A chave do sucesso - identificação correta das necessidades dos requerentes de asilo, refugiados e imigrantes
- Relações entre pares e amizade como ferramenta para aumentar o bem-estar dos requerentes de asilo, refugiados e imigrantes

Visão Geral dos Planos de Aula

Lição 1 - Compreender os conceitos chave
Esta lição centra-se em conceitos chave como requerentes de asilo, refugiados e inclusão social. Os participantes participarão em atividades para formar associações pessoais, melhorando a sua compreensão para uso profissional.

Lição 2 - Necessidades e desafios
Os participantes analisarão as necessidades de diferentes grupos-alvo e discutirão os obstáculos comuns enfrentados nos novos países para desenvolver abordagens informadas de apoio.

Lição 3 - Amizade
Esta lição realça a importância da amizade e das relações entre pares para os refugiados e os requerentes de asilo, salientando a forma como as redes sociais ajudam a ultrapassar os desafios.

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Preparação

- Assegurar que o equipamento técnico está disponível e funcional: projetor, ligação à Internet.
- Reservar a sala de formação e o equipamento
- Notificar os Educadores de Adultos e os Assistentes Sociais Comunitários do horário da sessão
- Preparar os folhetos impressos (detalhes na Folha de Atividades para cada Lição)
- Para apoiar a apresentação, utilize este recurso adicional: **PPT_AP_Módulo1**

Atividades Quebra-Gelo

Quebra-gelo 1 - Exercícios de respiração (7min)

- Os participantes estão em posição corporal neutra (joelhos e ancas flexíveis, costas direitas, pés bem abertos e bem assentes no chão).
- Os participantes efectuam exercícios lentos de rolar para baixo e para cima para relaxar o corpo.
- Concentrar-se na respiração abdominal numa posição de pé.

Quebra-gelo 2 - 5 min

- O grupo pode circular livremente pela sala e concentrar-se no contacto visual com alguém do grupo. Quando o contacto visual é afirmado mutuamente, o par pára por um segundo e depois continua a circular pela sala.

Quebra-gelo 3 - 7 min

- O grupo circula livremente pela sala, quando uma pessoa pára, todos param. Depois, qualquer pessoa do grupo pode recomeçar o movimento. Repete-se várias vezes. O objetivo é aumentar a concentração de cada participante no seu corpo e no grupo.

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Atividade 1: A Linguagem da Inclusão - Termos-chave para Assistentes Sociais

Duração	5 min
Métodos	Atividade de leitura individual
Materiais necessários	Folhas de apoio impressas - lista de definições. Clique **aqui** para aceder ao material
Instruções passo a passo	O formador fornece uma cópia das explicações das definições a cada participante. Continua na atividade seguinte.

Atividade 2: Análise do vídeo - “Refugiados, Migrantes, Requerentes de Asilo - Qual é a diferença?”

Valor do conteúdo de vídeo	No filme, podemos ouvir as caraterísticas das definições que aprendemos na Lição 1.
Questões para discussão/ reflexão	O material é uma fonte de vídeo que oferece explicações sobre a definição utilizada na Atividade 1. Uma vez que se trata de um tipo de recurso diferente, o recurso a diferentes formas de aprendizagem pode ser útil para consolidar a versão impressa das definições.
Link	https://www.youtube.com/watch?v=CGftwNQ_LXI

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Atividade 3: Foco na empatia

Duração

15 min

Métodos

Discussão, mesa redonda

Objetivo

- Envolver a empatia e a compreensão no trabalho profissional com grupos definidos.
- Desenvolver a capacidade de se relacionar com diferentes grupos de pessoas.

Tipo de recurso

Lista de definições (**Atividade 1**)

Materiais necessários

- Versão impressa das definições para cada participante. (formato A4)
- Quadro ou papéis maiores ex. 100 x 70 cm, marcadores

Instruções passo a passo

1. Com base numa lista de definições da Atividade 1 (versões impressas das definições utilizadas «requerentes de asilo», «refugiados», «imigrantes», «integração», «menores não acompanhados»; «inclusão social»; «resiliência pessoal»; «bem-estar»), os participantes discutem associações de diferentes emoções à definição (por exemplo, resiliência pessoal: esperança, força/fortaleza mental, equilíbrio emocional).

2. Os participantes discutem as emoções e associações que lhes ocorrem de acordo com cada definição e escrevem-nas num quadro ou numa folha grande de papel ao redor do nome da definição.

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Atividade 4: Estudo de caso - “Que definição utilizar?”

Objetivo

Este estudo de caso dá aos participantes a oportunidade de utilizarem corretamente as definições. Através deste estudo de caso, podem também imaginar um contexto diferente de cada pessoa utilizada e relacioná-lo com diferentes experiências da sua própria vida. Isto ajuda a compreender e a aplicar as definições na sua experiência profissional.

Estudo de caso

Perfil 3: Informações pessoais

- Nome completo: Amina Al-Sayed
- Idade: 32 anos
- Sexo: Feminino
- Nacionalidade: Síria
- Etnia: Árabe
- Estado Civil: Casada (o marido está desaparecido)
- Filhos: 2 (um filho de 5 anos e uma filha de 3 anos)
- Línguas faladas: Árabe (nativo), inglês básico

Perfil 2: Informações pessoais

- Nome completo: Mohammed Hassan
- Idade: 28 anos
- Sexo: Masculino
- Nacionalidade: Etíope
- Etnia: Oromo
- Estado Civil: Solteiro
- Filhos: Nenhum
- Língua falada: Amárico (nativo), inglês básico

Perfil 3: Informações pessoais

- Nome completo: Maria Lopez
- Idade: 35 anos
- Género: Feminino
- Nacionalidade: Mexicana
- Etnia: Latina
- Estado Civil: Casada
- Filhos: 1 (uma filha de 6 anos)
- Línguas faladas: Espanhol (nativo), inglês básico

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Instrução/ Reflexão

Debate em grupo: Atribuir a definição adequada da Atividade 1 a cada perfil. Justifique a sua escolha.

Principais lições

- Associar a definição a cada situação.
- Compreender as diferenças entre as definições.
- Tomar consciência das diferenças culturais, das barreiras linguísticas e da tensão emocional de estar longe da família.

Recurso Adicional 1

Título

Refugiados em movimento - A Europa em foco

Contexto

Um pequeno vídeo que apresenta a história de imigrantes de ascendência síria e palestiniana na Europa.

Valor

O material ajudará os participantes a conhecerem as dificuldades que muitas vezes estão por detrás da vida dos imigrantes.

Link

https://www.youtube.com/watch?v=Qms6ihffYMc

Recurso Adicional 2

Título

Sobre a imigração e os refugiados

Contexto

Um livro de Sir Michael Dummett.

Valor

O material pode constituir uma fonte adicional de informação e permitir conhecer o assunto em causa a um nível mais profundo.

Link

https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203465516/immigration-refugees-sir-michael-dummett

Módulo 1 - Plano de Aula 1

Recurso Adicional 3

Título	O Refugiado Ingrato
Contexto	Um livro de Dina Nayeri
Valor	O romance pode constituir uma fonte adicional de informação e permitir conhecer o tema em causa a um nível mais profundo.
Link	https://www.amazon.com/Ungrateful-Refugee-What-Immigrants-Never/dp/1948226421

Módulo 1 - Plano de Aula 2

Atividade 5: Necessidades, autorreflexão

Duração

15 min

Métodos

Leitura e reflexão individuais

Materiais necessários

- Folhas de apoio impressas - lista de definições. Clique **aqui** para aceder ao material.

Instruções passo a passo

- Os participantes lêem os folhetos e respondem individualmente às seguintes perguntas:
- “Consegue referir pelo menos duas das suas necessidades em cada área?”
- "Acrescentaria outra área à lista? Porquê?"
- Coloque as áreas de necessidades por ordem da mais para a menos importante, na sua opinião.
- Discuta os resultados com o grupo. Troquem ideias.

Atividade 6: Questionário sobre necessidades

Duração

15 min

Métodos

Trabalho em pares, discussão em grupo

Materiais necessários

- Folhas de apoio impressas da **Atividade 5**
- Folhas de papel, ferramentas de escrita

Instruções passo a passo

- O formador divide os participantes em pares e apresenta a tarefa - o objetivo é criar um questionário de necessidades de acordo com diferentes áreas, por exemplo, Amor / Afeto, Sentido de Ligação / Pertença,
- Cada par lê as suas perguntas.
- Troca de ideias no seio do grupo.
- Em conjunto, tentam criar um questionário que abranja todas as áreas, contendo pelo menos 15 a 20 perguntas.

Módulo 1 - Plano de Aula 2

Atividade 7: Estudo de caso - “Necessidades: como defini-las?”

Objetivo

Conseguir a capacidade de definir, nomear e utilizar corretamente a identificação das necessidades quando se trabalha com grupos-alvo.

Estudo de caso

- Dividir os participantes em dois grupos. Cada grupo trabalha com uma descrição de perfil diferente, distribuída pelo formador.

Perfil 1

- Nome: Aleksandr Ivanov
- Idade: 29 anos
- Sexo: Masculino
- Nacionalidade: Ucraniano
- Etnia: Eslava (ucraniana)
- Estado Civil: Solteiro
- Filhos: Nenhum
- Línguas faladas: Ucraniano (nativo), russo (fluente), inglês (básico)
- Contexto: Os pais de Aleksandr, Ivan e Olga, ainda vivem na Ucrânia. O pai trabalha como engenheiro e a mãe é professora. Tem uma irmã mais nova, Darya, que estuda medicina numa universidade em Kiev. Aleksandr deixou Kiev após o início do conflito no leste da Ucrânia. Embora a sua cidade natal não tenha sido diretamente afetada pelos combates, a instabilidade e a incerteza constante na região fizeram-no sentir que tinha de partir para garantir um futuro melhor.

Perfil 2

- Nome completo: Rania Al-Hassan
- Idade: 32 anos
- Sexo: Feminino
- Nacionalidade: Síria
- Etnia: Árabe
- Estado Civil: Viúva
- Filhos: 2 (um filho de 5 anos, Samir, e uma filha de 3 anos, Layla)
- Línguas faladas: Árabe (nativo), inglês básico

Módulo 1 - Plano de Aula 2

- Contexto: O marido de Rania, Fadi, foi morto em 2015 durante um bombardeamento em Alepo. Esta perda trágica deixou Rania a cuidar sozinha dos seus dois filhos pequenos. Os pais e os dois irmãos mais novos de Rania vivem num campo de refugiados na Jordânia, para onde fugiram após a escalada do conflito na Síria. À medida que a guerra se intensificava, Rania corria o risco de ser apanhada no fogo cruzado ou de ser sujeita à violência dos grupos armados. Temia pela vida dos seus filhos e sabia que ficar na Síria já não era uma opção.

Instrução/ Reflexão

Através de um brainstorming, tentam criar a lista de necessidades da pessoa descrita.

Que fatores do Perfil o levaram a centrar-se em determinadas necessidades?
Que prioridade de necessidades criaria para cada Perfil?

Principais lições

- Ser capaz de identificar diferentes necessidades consoante a situação.
- Tomar consciência de que o contexto económico, as diferenças culturais, as barreiras linguísticas e a tensão emocional de estar longe da família são prioridades diferentes na situação de cada pessoa.

Recurso Adicional 4

Título

Porque é que a hierarquia das necessidades de Maslow é importante

Contexto

A curta-metragem apresenta o valor da hierarquia das necessidades de Maslow e a sua importância na vida de todos.

Valor

Ajuda a compreender as necessidades e a sua hierarquia na vida das pessoas.

Link

https://www.youtube.com/watch?v=L0PKWTta7lU

Módulo 1 - Plano de Aula 2

Recurso Adicional 5

Título	O que os refugiados precisam para começar uma vida nova | Muhammed Idris
Contexto	Muhammed Idris fala sobre as necessidades dos refugiados.
Valor	O recurso é um exemplo de história de sucesso, que pode ser utilizado como inspiração e motivação.
Link	https://www.youtube.com/watch?v=RLz3AYVlqes

Recurso Adicional 6

Título	As Sete Necessidades Humanas: Um guia prático para encontrar harmonia e equilíbrio na vida quotidiana
Contexto	Um livro de Gudjon Bergmann.
Valor	"Repleto de ideias fáceis de implementar, combinando as necessidades de saúde, mente e corpo de uma só vez para criar uma vida totalmente integrada. É crucial compreender as necessidades humanas a um nível pessoal."
Link	https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669

Módulo 1 - Plano de Aula 3

Atividade 8: Amizade, aprendizagem entre pares, bem-estar - Aspectos fundamentais

Duração 7 min

Métodos Trabalho individual, autorreflexão

Materiais necessários

- Folhas de apoio impressas - lista de definições. Clique **aqui** para aceder ao material

Instruções passo a passo

- O formador fornece folhetos para cada participante.
- Os participantes têm 5 minutos para ler as listas e responder às perguntas.
- Observem os aspectos chave da amizade no folheto e respondam à pergunta.

"Qual dos seguintes aspectos considera mais importante para a amizade e porquê?"

Atividade 9: (Continuação) Amizade, aprendizagem entre pares, bem-estar - aspectos-chave

Duração 15 min

Métodos Trabalhar em pares

Materiais necessários

- Folhas de apoio impressas - lista de definições. Clique **aqui** para aceder ao material

Instruções passo a passo

- O formador divide o grupo em pares.
- Em pares, os participantes respondem à pergunta acima:
- Quais são os dois aspectos-chave da amizade e da relação entre pares que consideram mais importantes? Porquê?

Que pontos em comum encontram entre a amizade e a relação entre pares?

Módulo 1 - Plano de Aula 3

- Defina pelo menos 3 benefícios da amizade e da relação entre pares.
- Que diferenças existem entre a amizade e a relação entre pares? Indique pelo menos 3.
- Pense em limites, como funcionam na amizade e como funcionam na relação entre pares? Existem diferenças?

Atividade 10: Análise do estudo de caso - “A amizade como instrumento facilitador da adaptação entre refugiados, imigrantes e requerentes de asilo”

Objetivo

Este estudo de caso dá aos participantes a oportunidade de empatizar com refugiados, requerentes de asilo e imigrantes. Podem compreender o seu estado emocional e relacioná-lo com diferentes experiências da sua própria vida; assim, todos se podem identificar com a experiência da solidão, do sentimento de abandono ou de ser excluído de um grupo. Também estimula o pensamento criativo e convida-nos a concentrarmo-nos em soluções positivas.

Estudo de caso

Introdução:
Os imigrantes enfrentam frequentemente desafios únicos quando se adaptam à vida num novo país, incluindo as barreiras linguísticas, as diferenças culturais e o sentimento de isolamento. Uma das formas mais significativas de lidar com estes desafios é através da criação de amizades. As relações positivas entre pares de imigrantes não só proporcionam apoio emocional, como também os ajudam a navegar pelas complexidades da vida num país estrangeiro. Este estudo de caso explora a amizade de dois imigrantes, Atafeh e Maria, que se mudaram para a Dinamarca vindos de países diferentes. A sua tarefa é explicar o papel que a sua amizade desempenha no seu processo de adaptação.

Contexto:
Atafeh: Uma mulher de 30 anos que imigrou do Irão. É uma engenheira especializada, mas mudou-se para a Dinamarca devido ao conflito em curso no seu país de origem. Atafe enfrentou desafios devido às barreiras linguísticas e às diferenças culturais.

Módulo 1 - Plano de Aula 3

Maria: Uma mulher de 28 anos que imigrou da Colômbia. Maria mudou-se para a Dinamarca para fazer uma pós-graduação e mais tarde decidiu estabelecer-se no país para seguir uma carreira em marketing. As suas dificuldades iniciais centraram-se no facto de se sentir desligada da família e dos amigos no seu país.

Definição: Atafeh e Maria vivem na mesma cidade na Dinamarca e conheceram-se através de um grupo local de apoio aos imigrantes que ajuda os recém-chegados a integrarem-se na comunidade.

IInstrução/ Reflexão

- Responde às perguntas:
- Quais são os pontos em comum de Atafeh e Maria?
- Como é que elas se podem apoiar mutuamente?
- Descreva os seguintes fatores-chave da sua amizade:
- Intercâmbio cultural e empatia; Experiência de luta partilhada; Apoio emocional e social; Língua e comunicação.
- Descreva os seguintes desafios na sua amizade:
- Mal-entendidos culturais; Lutas de identidade; Equilíbrio entre novas vidas.
- Descreva os seguintes resultados:

Sentimento de pertença mais forte; Ligação cultural; Apoio na integração; Empatia e comunicação; Construção de um sistema de apoio; Reforço da resiliência

Principais lições

- Compreender o papel significativo das amizades entre os imigrantes como forma de os ajudar a adaptar-se a um novo país, a ultrapassar desafios e a prosperar num novo ambiente.
- Tomar consciência das diferenças culturais, das barreiras linguísticas e da tensão emocional de estar longe da família.
- Tomar consciência da importância da comunidade e das ligações na experiência dos imigrantes e do poder da amizade para ultrapassar as adversidades.

Módulo 1 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 7

Título O propósito da amizade

Contexto Filme da The School of Life sobre a importância da amizade.

Valor Ajudar a compreender que a amizade é importante na vida das pessoas.

Link https://www.youtube.com/watch?v=aGedUxTAfBk

Recurso Adicional 8

Título Como é que a amizade afeta o cérebro? - Shannon Odell

Contexto Curta-metragem TED-Ed sobre como a amizade afeta o cérebro humano.

Valor Ajuda a compreender a importância da amizade a um nível diferente.

Link https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA

Módule 2

Mentores e Modelos: Teoria, Estudos de Caso e Atividades

Finalidade & Objetivo

O módulo “Mentores e Modelos” é uma parte essencial do currículo de formação concebido para apoiar a integração, a capacitação e o bem-estar a longo prazo dos refugiados e dos requerentes de asilo. Navegar pela vida num novo país envolve muitas vezes imensos desafios pessoais e profissionais - desde a adaptação cultural e a resiliência emocional até às barreiras de emprego e à exclusão social.

Este módulo equipa os participantes com os conhecimentos e ferramentas para:

- Compreender o papel transformador da orientação na cura pessoal, no desenvolvimento de competências e na reconstrução de um sentido de objetivo.
- Reconhecer e procurar sistemas de apoio, tais como mentores e modelos, que podem guiá-los através de transições complexas na vida.
- Criar confiança e capacidade de ação, encorajando a participação ativa no seu próprio crescimento e inclusão na comunidade de acolhimento.
- Colmatar lacunas culturais e estruturais, aprendendo a ultrapassar desafios e a criar relações sustentáveis e baseadas na confiança que conduzam a um impacto a longo prazo.

Resultados da aprendizagem

Saber

- Reconhecer as teorias de mentoria e a sua importância no desenvolvimento pessoal e profissional.
- Analisar casos de mentores e modelos positivos em diferentes contextos
- Conhecimento sobre o impacto e a controvérsia dos “refugiados”

Competências

- Desenvolver estratégias para estabelecer contactos com potenciais mentores e modelos a seguir.
- Avaliar e refletir sobre a eficácia das relações de tutoria
- Avaliar acontecimentos actuais e questões sociais

Atitudes

- Cultivar uma mentalidade aberta para aprender com os outros
- Comprometer-se a ser um mentor positivo para os que o rodeiam

Módule 2

Mentores e Modelos: Teoria, Estudos de Caso e Atividades

Grupo Alvo

- Educadores de adultos
- Assistentes sociais comunitários

Duração

- Aprendizagem Presencial: 3 - 4 horas (dependendo da dinâmica do grupo)
- Aprendizagem Autónoma: 2 horas

Tópicos abordados

- O papel do desenvolvimento pessoal na integração dos refugiados
- Identificar mentores e modelos
- Desafios e oportunidades comuns

Visão Geral dos Planos de Aula

Lição 1 - Desenvolvimento pessoal e profissional
Esta primeira sessão estabelece as bases para a compreensão de como a mentoria pode apoiar os refugiados na reconstrução das suas vidas com dignidade, objetivo e oportunidade. Os participantes irão explorar as dimensões emocionais, sociais e práticas do desenvolvimento pessoal e profissional, incluindo as barreiras comuns à inclusão, como a discriminação e a exclusão. Através de debates interactivos e de estudos de casos, destacaremos o poderoso papel que a tutoria desempenha no aumento da confiança, na melhoria das competências e na abertura de portas à educação, ao emprego e ao bem-estar mental.

Lição 2 - Estabelecer contacto com potenciais mentores e modelos
Esta sessão centra-se na criação de relações de tutoria significativas através da identificação e envolvimento de potenciais tutores e modelos nas comunidades e redes profissionais. Os participantes irão explorar estratégias práticas para criar confiança e ultrapassar barreiras culturais ou de comunicação. Através de atividades colaborativas e de ferramentas de design thinking, iremos gerar soluções criativas para colmatar o fosso entre mentores e mentorandos, promovendo ligações sustentáveis e capacitantes.

Módule 2

Mentores e Modelos: Teoria, Estudos de Caso e Atividades

Lição 3 - Desafios e oportunidades para a tutoria de refugiados
Nesta última sessão presencial, os participantes examinarão de forma crítica o contexto mais amplo em que a integração de refugiados tem lugar, incluindo os desafios legais, sociais e económicos. Identificando obstáculos comuns e recorrendo a exemplos do mundo real, o grupo trabalhará em conjunto para propor estratégias práticas para ultrapassar estes obstáculos. Iremos também explorar os pontos fortes e as oportunidades que existem nas comunidades e instituições para construir programas de mentoria mais fortes e inclusivos.

Preparação

- Assegurar que o equipamento técnico está disponível e funcional: projetor, ligação à Internet
- Reservar a sala
- Notificar o grupo-alvo sobre o horário da sessão
- Preparar os materiais necessários para o Plano de Aula (ver abaixo)
- Preparar o intervalo para o café (se previsto)
- Para apoiar a apresentação, utilize este recurso adicional: **PPT_AP_Módulo2**

Atividade Dinamizadora

- **Dinamizador 1 - “Uma Palavra, Um Sentimento”** (10min) | **PPT_AP_Módulo2 p.7**

Objetivo: Estabelecer um tom reflexivo e inclusivo e ligar os participantes à paisagem emocional dos refugiados e da tutoria.

- Peça a cada participante que pense numa palavra que descreva como se sentiriam se tivessem de começar uma nova vida num país onde não falam a língua, não conhecem a cultura, nem têm qualquer apoio.
- Incentivar uma breve discussão em grupo.

Módulo 2 - Plano de Aula 1

Contexto teórico

Desenvolvimento pessoal e profissional para refugiados

- O desenvolvimento pessoal refere-se ao processo de aquisição de confiança, resiliência emocional e adaptação cultural num novo ambiente. Para os refugiados, isto inclui a aprendizagem da língua local, a criação de ligações sociais, a compreensão das normas culturais e o desenvolvimento de um sentimento de pertença na comunidade de acolhimento.
- O desenvolvimento profissional envolve a aquisição de conhecimentos, competências e oportunidades necessárias para prosseguir os estudos ou uma carreira num novo país. Pode incluir o reconhecimento de competências transferíveis, o acesso a formação profissional, a criação de redes de contactos, a procura de emprego e a compreensão das expectativas em relação ao local de trabalho na sociedade de acolhimento.

Através da tutoria, os refugiados recebem orientação em ambas as áreas, ajudando-os a reconstruir as suas vidas com confiança e independência.

Atividade 1: Jogo introdutório sobre a exclusão e a discriminação

Duração

15 min

Métodos

Jogo coletivo e debate

Materiais necessários

- Papel, tesoura, cola, marcadores, lápis de cor
- Instruções impressas para o facilitador
- Flipcharts e marcadores para discussões em grupo

Instruções passo a passo

- Dividir os participantes em quatro grupos e atribuir a cada grupo um canto diferente da sala.
- Peça a cada grupo para escolher um observador que irá tomar notas sobre o que os membros do seu grupo dizem e fazem.
- O facilitador percorre os grupos, distribuindo materiais e dando instruções:

Módulo 2 - Plano de Aula 1

- Grupo 1: "Desenhar a primavera. Podes começar quando quiseres".
- Grupo 2: “Desenha o verão”.
- Grupo 3: “Desenha o outono”.
- Grupo 4: O facilitador dá uma instrução incompreensível numa língua inventada, falada a sério: Exemplo: “Mso, flosand berabtz entolè tuburene tomatilim yeteson bula batra gom.” Depois, dizer: “Podes começar quando quiseres”.

- À medida que os grupos trabalham, o facilitador encoraja e apoia os Grupos 1, 2 e 3, mas critica o Grupo 4 por não ter feito o que lhe foi pedido.
- Depois de algum tempo, peça a cada grupo que apresente os seus desenhos, explicando as instruções que receberam.
- Facilite um debate, ligando a atividade a situações da vida real:
  - Quem é que o quarto grupo representa na sociedade?
  - Porque é que temos tendência para excluir ou rejeitar aqueles que são vítimas de injustiça?
  - Como é que os membros do quarto grupo se sentiram?
- Convidar os observadores a partilharem as suas notas sobre o que viram e ouviram (o facilitador deve prestar muita atenção às emoções do quarto grupo, uma vez que a sua frustração pode aumentar)

Atividade 2: Breve análise de vídeo TEDx Talk - “Keys to Success Everyone Can Learn from Refugees” por Liyah Babayan

Contexto do conteúdo do vídeo

Liyah Babayan fugiu do Azerbaijão devastado pela guerra quando era criança e reinstalou-se nos Estados Unidos. A sua palestra reflecte sobre o seu percurso de integração, os obstáculos emocionais e sociais que enfrentou e a forma como os ultrapassou através da autoconfiança e do encorajamento da comunidade. Fala não só como refugiada, mas também como mulher de negócios e defensora, dando a conhecer a forma como a integração - tanto formal como informal - desempenhou um papel na sua transformação.

Módulo 2 - Plano de Aula 1

Valor do conteúdo de vídeo

Esta TEDx Talk de Liyah Babayan, uma antiga refugiada e agora uma empresária e ativista de sucesso. A sua história realça o poder da tutoria, mesmo quando não é formalmente designada. Os espectadores verão claramente como as relações, a inclusão e a crença no potencial podem moldar o desenvolvimento pessoal e profissional de alguém. É um testemunho poderoso de que a tutoria nem sempre se assemelha a programas estruturados - pode também emergir do apoio e das oportunidades quotidianas.

Materiais necessários

Ferramentas digitais e em linha

- Projetor e altifalantes (para análise de vídeos)
- Acesso a pastas ou unidades partilhadas em linha (para estudos de casos, modelos)
- Apresentações de diapositivos/PowerPoint que resumem a teoria e os objetivos

Questões para discussão/ reflexão

- Antes do vídeo
  - Na sua opinião, o que é o sucesso para alguém que está a começar de novo num novo país?
  - De que tipo de apoio precisaria se tivesse de reconstruir a sua vida a partir do zero?
  - Alguma vez alguém acreditou em si ou lhe abriu uma porta numa altura difícil?
- Instruções
  - Ver em conjunto como um grupo
  - Depois do vídeo, dividir os participantes em pares ou pequenos grupos.
- Questões para debate
  - Que elementos de desenvolvimento pessoal se destacaram na sua história?
  - Como é que Liyah descreveu a orientação - direta ou indiretamente?
  - Que lições são relevantes para o seu próprio contexto ou trabalho?

Link

https://www.ted.com/talks/liyah_babayan_keys_to_success_everyone_can_learn_from_refugees

Módulo 2 - Plano de Aula 1

Atividade 3: Estudo de caso “UNICEF - Tutoria educativa”

Objetivo

Analisar a forma como a tutoria educativa apoia o desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens refugiados e requerentes de asilo não acompanhados, e discutir os desafios enfrentados através desta abordagem.

Estudo de caso

A Refugee Support Network (RSN), no Reino Unido, tem um programa de tutoria educativa concebido para jovens refugiados e requerentes de asilo não acompanhados. Reconhecendo que estes indivíduos enfrentam frequentemente perturbações na educação, problemas de saúde mental relacionados com traumas e carecem de apoio consistente por parte de adultos, a RSN coloca-os em contacto com mentores voluntários formados da comunidade local.

Os principais aspectos do programa incluem

- Apoio personalizado: Cada mentorado é associado a um mentor que se reúne com ele semanalmente para trabalhar em prol de objetivos educativos específicos identificados pelo jovem.
- Formação abrangente: Os mentores recebem formação sobre o processo de asilo, as barreiras educativas, a proteção e o apoio aos estudantes de línguas.
- Monitorização estruturada: O feedback regular e as revisões semestrais asseguram que a relação de tutoria se mantém eficaz e responde às necessidades do mentorando.

O programa demonstrou ser bem sucedido, com cerca de 90% dos participantes a permanecerem no sistema de ensino e 85% a fazerem progressos tangíveis em relação aos seus objetivos.

Instrução/ Reflexão

Discussão em grupo com os participantes

- Quais foram os principais desafios enfrentados pelos mentorados no estudo de caso?
- Como é que a mentoria abordou estes desafios?
- Que papel desempenharam os mentores no desenvolvimento pessoal e profissional dos refugiados?

Módulo 2 - Plano de Aula 1

Principais lições

Resolver as lacunas educativas: A tutoria fornece o apoio académico individualizado que as grandes salas de aula muitas vezes não podem oferecer, ajudando os tutorados a recuperar o atraso e a prosperar.

Criar confiança e segurança: As relações consistentes e individuais com os mentores promovem uma sensação de estabilidade e auto-confiança nos mentorandos.

Envolvimento da comunidade: O recrutamento de mentores das comunidades locais melhora a integração cultural e a compreensão mútua.

Desenvolvimento holístico: Para além dos estudos, a tutoria apoia o bem-estar emocional e a integração social dos jovens refugiados.

Recurso Adicional 1

Título

Inclusão socioeconómica dos refugiados da Ucrânia

Contexto

Esta página da OIM oferece uma visão geral da integração dos refugiados, com destaque para a educação, o trabalho e a coesão social.

Valor

Ajuda os participantes a compreender as barreiras sistémicas e os quadros políticos que moldam o acesso dos refugiados ao desenvolvimento pessoal e profissional - essencial para que os mentores sejam defensores informados.

Link

https://poland.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

Módulo 2 - Plano de Aula 1

Recurso Adicional 2

Título

Brochura ENESP - Rede Europeia de Projectos de Apoio à Educação

Contexto

Esta brochura, produzida pela Rede Europeia de Projectos de Apoio Educativo (ENESP), apresenta uma variedade de iniciativas de tutoria em toda a Europa que se centram no apoio a jovens de origem imigrante e refugiada.

Destaca programas em que os mentores, muitas vezes de origens étnicas e sociais semelhantes às dos seus mentorandos, fornecem orientação para ajudar os jovens a navegar nos sistemas educativos e a ultrapassar desafios socioeconómicos. A brochura sublinha a importância de adaptar as abordagens de tutoria às necessidades e contextos específicos dos tutorados, tendo em conta fatores como a origem cultural e as experiências de vida.

Valor

Este recurso oferece uma visão prática sobre como a tutoria pode facilitar o crescimento pessoal e profissional dos refugiados e migrantes. Sublinha a importância de os mentores servirem de modelos de referência, o que pode aumentar a eficácia das relações de mentoria. Ao apresentar exemplos reais de programas de tutoria bem-sucedidos, a brochura fornece estratégias valiosas para promover a capacitação, o desenvolvimento de competências e percursos profissionais entre as populações de refugiados.

Link

https://www.verikom.de/wp-content/uploads/ENESP-Brochure.pdf

Módulo 2 - Plano de Aula 2

Contexto teórico

Desafio para encontrar mentores para apoiar os refugiados

Encontrar mentores para o apoio aos refugiados pode ser um desafio devido a uma combinação de barreiras sociais, culturais e sistémicas. Muitos potenciais mentores podem sentir-se despreparados ou pouco confiantes na sua capacidade de apoiar alguém com um passado ou uma experiência de vida diferentes. Pode haver mal-entendidos sobre o que a tutoria implica, levando à hesitação ou ao medo de dizer ou fazer a coisa errada. Além disso, os compromissos emocionais e de tempo envolvidos na tutoria podem dissuadir os voluntários, especialmente se não estiverem familiarizados com as realidades que os refugiados enfrentam. Alguns podem também subestimar o impacto positivo que podem ter, assumindo que a experiência profissional é um pré-requisito quando, de facto, a empatia e a consistência são muitas vezes mais importantes.

Outro desafio fundamental reside na divisão social e na falta de interação significativa entre as comunidades de refugiados e o público em geral. Os potenciais mentores podem não ter um contacto regular com os refugiados, o que torna menos provável a formação de relações naturais de mentoria. Este desfasamento pode ser agravado por barreiras linguísticas, diferenças culturais e falta de espaços comunitários inclusivos que facilitem a ligação. Além disso, os programas de mentoria requerem muitas vezes infra-estruturas, formação e coordenação para serem eficazes, recursos que podem nem sempre estar disponíveis ou ser prioritários, especialmente em organizações mais pequenas ou subfinanciadas. Como resultado, o recrutamento e a retenção de mentores requerem uma divulgação intencional, sensibilização e estruturas de apoio que promovam a confiança de ambas as partes. (ver **PPT_AP_Módulo2**)

Atividade 4: Realizar uma campanha de sensibilização

Objetivo

Explorar estratégias práticas e sensíveis ao contexto para recrutar mentores através de campanhas de sensibilização baseadas na comunidade.
Os participantes analisarão um exemplo real (da OIM) e reflectirão sobre a forma como tais campanhas podem ser adaptadas ao seu contexto local para atrair mentores para iniciativas de apoio aos refugiados.

Módulo 2 - Plano de Aula 2

Estudo de caso

Nesta diretriz, é apresentada uma estratégia para encontrar mentores. O objetivo é atrair e envolver potenciais mentores das comunidades locais para apoiar os refugiados reinstalados através da mentoria.
Aqui estão os principais destaques desta ideia de campanha, passo a passo:

- Identificar áreas alvo: determinar onde os refugiados estão ou serão reinstalados e mapear as comunidades locais onde o apoio do mentor é necessário.

- Preparar a mensagem da campanha
  - Explicar claramente o objetivo do programa de tutoria.
  - Destacar quem são os mentorados (especificamente os refugiados reinstalados).
  - Descrever o que envolve a tutoria (papéis, limites, expectativas).
  - Salientar que a tutoria é um apoio e não um substituto dos serviços formais.

- Conceber materiais informativos. Crie folhetos ou cartazes simples e culturalmente sensíveis que incluam:
  - Porque é que a tutoria é importante.
  - Quem pode tornar-se um mentor?
  - O que se espera dos mentores (tempo, responsabilidades).
  - Benefícios tanto para os mentores como para os mentorandos.

- Escolher canais de comunicação eficazes. Utilizar uma combinação de:
  - Métodos tradicionais: Cartazes em escolas, bibliotecas, espaços religiosos, centros comunitários.
  - Ferramentas digitais: Redes sociais, sítios Web da comunidade local, grupos de WhatsApp, boletins informativos.
  - Espaços comunitários: Eventos locais, sessões de informação ou reuniões de grupo.

Módulo 2 - Plano de Aula 2

- Adaptar a campanha ao contexto local
  - Ajustar a linguagem e os recursos visuais de acordo com a cultura e os valores de cada comunidade.
  - Envolver figuras locais de confiança (professores, líderes religiosos, organizadores comunitários) para divulgar a mensagem.
- Abordar potenciais preocupações
  - Ser transparente quanto ao empenhamento exigido.
  - Esclarecer os limites e as expectativas.
  - Assegurar que a tutoria apoia - mas não substitui - os serviços oficiais.
- Acompanhamento e apoio
  - Fornecer um ponto de contacto para os mentores interessados.
  - Oferecer sessões de informação ou pequenas orientações para responder a perguntas.
  - Manter a comunicação aberta e dar apoio aos que manifestam interesse.

Instrução/ Reflexão

- Quais são, na sua opinião, os elementos-chave que tornam uma campanha de sensibilização eficaz no recrutamento de mentores para o apoio aos refugiados?
- No seu contexto local ou país, quais seriam os melhores locais para realizar uma campanha deste tipo (física e/ou digitalmente), porquê?
- Na sua opinião, qual seria a melhor forma de integrar este tipo de campanha nas iniciativas comunitárias ou nos contextos educativos existentes?

Consegue pensar numa ideia ou ferramenta criativa (vídeo, desafio nas redes sociais, evento, etc.) que possa ser incluída numa campanha de sensibilização para a tornar mais cativante ou relacionável? (esta pergunta será a introdução à atividade seguinte).

Brainstorming (5 min)

Individualmente, escrevam num post-it duas ideias ou ferramentas criativas que possam ser incluídas numa campanha de sensibilização a partir da última pergunta acima.

A partir destas ideias, utilizaremos o método de design thinking para criar um protótipo que possa ser utilizado neste tipo de campanha.

Módulo 2 - Plano de Aula 2

Principais lições

Identificar onde os refugiados são reinstalados e concentrar os esforços da campanha nessas comunidades específicas.
Explicar claramente quem são os mentorados, o que envolve a mentoria e porque é que é importante - utilizando uma linguagem acessível e culturalmente sensível.
Combine ferramentas tradicionais (cartazes, eventos locais) e digitais (redes sociais, grupos comunitários de WhatsApp) para maximizar o alcance.
Envolva figuras locais de confiança (professores, líderes religiosos, voluntários) para promover a campanha e incentivar a confiança.
Fornecer orientação contínua, oportunidades de perguntas e respostas e pontos de contacto claros para que os mentores interessados se mantenham envolvidos e informados.

Atividade 5: Design Thinking

Duração

30 min

Métodos

A partir das ideias apresentadas na atividade anterior, vamos utilizar o método de design thinking para criar um protótipo que possa ser utilizado neste tipo de campanha. Selecione algumas ideias da atividade anterior. Divida os participantes em pequenos grupos de acordo com o número de ideias selecionadas. Cada grupo trabalhará numa ideia específica.

Materiais necessários

- Folhas de papel grandes (A3 ou flipchart)
- Marcadores, canetas, lápis de cor
- Notas de post-it
- Tesoura e cola (opcional, para maquetas)
- Acesso a ideias anteriores (do debate de grupo anterior)
- Cronómetro ou relógio
- Opcional: Modelos ou ajudas visuais para inspiração de design

Instruções passo a passo

A - Plano com respostas rápidas: 5 min

- O que é?
- A quem se destina?
- Como é que vai ser utilizado?
- Que mensagem é que transmite?
- O que é que o torna cativante e acessível?

Módulo 2 - Plano de Aula 2

Título

Inclusão socioeconómica dos refugiados da Ucrânia

Instruções passo a passo

A - Plano com respostas rápidas: 5 min

- O que é?
- A quem se destina?
- Como é que vai ser utilizado?
- Que mensagem é que transmite?
- O que é que o torna cativante e acessível?

B - Protótipo: 10 min

- Utilize papel, canetas, marcadores ou post-its para esboçar ou delinear o seu conceito.
- Pode ser uma maquete de um cartaz, um storyboard de um vídeo, o fluxo de uma publicação nas redes sociais ou o esquema de um folheto.
- Seja visual e simples, esta é apenas a primeira versão.

C - Apresente brevemente a sua ideia ao grupo.

- Cada grupo apresenta-se em 1 minuto:
- Qual é a vossa ideia?
- Porque é que vai funcionar?
- Como é que ajuda os mentores a ligarem-se ao programa de apoio aos refugiados?

Recurso Adicional 3

Título

OIM - Diretrizes para a implementação de programas de tutoria

Contexto

Um manual abrangente desenvolvido pela Organização Internacional para as Migrações para apoiar o desenvolvimento de programas locais de tutoria.

Valor

Oferece estratégias concretas, passo a passo, para encontrar, formar e apoiar mentores - ideal para alunos envolvidos na implementação ou divulgação de programas.

Link

https://eca.iom.int/sites/g/files/tmzbdl666/files/documents/Guidelines_Piloting%20Mentorship%20Schemes%20%281%29.pdf

Módulo 2 - Plano de Aula 3

Contexto teórico

Mentoria de refugiados em contexto: Impacto e controvérsia

É essencial compreender o contexto social e político mais alargado em que ocorre a tutoria de refugiados. Em diferentes países, a presença de refugiados suscita frequentemente debates complexos, moldando a perceção pública e afetando o apoio disponível para os programas de tutoria. Estes debates influenciam a forma como os mentores e os mentorandos interagem, e se o apoio comunitário e institucional é forte ou frágil.

Impacto económico

Os refugiados são frequentemente vistos através de lentes contrastantes no que diz respeito ao seu papel económico. Por um lado, os dados mostram que muitos refugiados preenchem lacunas críticas de mão de obra, especialmente em sociedades envelhecidas ou em sectores com baixo recrutamento, como o trabalho de assistência, a agricultura ou a construção. Alguns tornam-se empresários, criando empresas que empregam tanto os habitantes locais como outros refugiados.
No entanto, os críticos podem afirmar que os recém-chegados sobrecarregam os recursos públicos, incluindo a habitação, os cuidados de saúde ou os sistemas de segurança social - especialmente quando os sistemas de apoio já estão sob pressão. Estes receios podem levar ao ressentimento ou à resistência das comunidades de acolhimento, afetando a vontade de participar em iniciativas de orientação ou integração.

Preocupações de segurança

A segurança é outro ponto de discórdia. Em certos contextos políticos, os refugiados são associados a riscos para a segurança nacional ou para a coesão social, muitas vezes amplificados por narrativas mediáticas. Este facto pode criar medo e desconfiança entre os potenciais mentores ou comunidades.
No entanto, inúmeros estudos mostram que os refugiados são, na sua esmagadora maioria, pacíficos e estão a fugir da violência e da perseguição. Os apoiantes sublinham que oferecer mentoria e inclusão é uma das melhores formas de prevenir o isolamento e a radicalização, promovendo comunidades mais fortes e seguras para todos.

Módulo 2 - Plano de Aula 3

Integração cultural

O tema da integração cultural é também profundamente polarizador. Alguns vêem as populações de refugiados como um enriquecimento da cultura nacional através da língua, da cozinha, da música e de novas perspectivas. Outros, porém, podem recear que a integração seja demasiado difícil, invocando barreiras linguísticas, diferenças religiosas ou normas sociais contrastantes.
A tutoria desempenha aqui um papel vital: cria ligações pessoais que ultrapassam as divisões culturais, ajudando tanto os refugiados como as comunidades de acolhimento a crescer em termos de compreensão e confiança mútuas.

Debates jurídicos e éticos

Por último, existem debates complexos em torno das leis de asilo e da partilha internacional de responsabilidades. Embora o direito internacional afirme o direito de pedir asilo, a interpretação e a aplicação dessas leis variam muito. Alguns países aceitam um elevado número de refugiados, enquanto outros fecham as suas fronteiras ou processam os pedidos de asilo lentamente.
Esta distribuição desigual afeta a facilidade com que os programas de orientação podem ser implementados. Em países com políticas hostis ou restritivas, encontrar mentores pode ser mais difícil, e os mentorandos podem viver com medo ou incerteza. Os defensores apelam frequentemente a abordagens éticas e baseadas nos direitos que promovam a integração e a inclusão através da educação, do emprego e da tutoria.

Módulo 2 - Plano de Aula 3

Atividade 6: Grupo de discussão

Duração 20 min

Métodos Grupo de discussão

Objetivo Desenvolver e apresentar um plano de ação concreto para ultrapassar o desafio da tutoria

Materiais necessários Papel, marcadores, lápis de cor, cola, tesoura...

Instruções passo a passo

1. Os participantes serão divididos em pequenos grupos, sendo atribuído a cada um deles um desafio de mentoria diferente. Cada grupo seleciona um desafio real ou hipotético de uma lista fornecida (ou do seu próprio contexto).
   - Por exemplo, “Falta de confiança entre os jovens refugiados e os potenciais mentores”, “Os mentores não têm tempo”, “As zonas rurais não têm programas de mentoria”
2. Discussão em grupo (15 min)
3. Identificar as causas profundas do desafio.
   - Faça um brainstorming de pelo menos 3 soluções ou ações práticas.
   - Considere as partes interessadas envolvidas, os recursos necessários e a forma de medir o sucesso.
4. Apresentação (5 minutos por grupo):
   - Cada grupo apresenta um plano de ação concreto: Qual é o problema, a estratégia proposta e o impacto esperado.
5. Fazer um balanço em grupo: Refletir sobre:
   - Que desafios surgiram com mais frequência?
   - Que soluções criativas surgiram?
   - Como é que estas ideias podem ser partilhadas, testadas ou ampliadas?

Módulo 2 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 4

Título

"11 mitos e ideias erradas sobre os refugiados desmistificados" (ACNUR)

Contexto

Um recurso baseado em factos que aborda as ideias erradas mais comuns sobre os refugiados, com base em dados e investigação globais.

Valor

Equipa mentores e formadores com linguagem para responder a preconceitos ou resistência nas suas comunidades. Também é útil para campanhas de consciencialização e advocacia.

Link

https://www.rescue.org/uk/article/11-myths-and-misconceptions-about-refugees-debunked

Recurso Adicional 5

Título

Instituto de Política de Migração

Contexto

Este relatório de 2023 do Comité do Conselho da Europa examina o processo multifacetado de integração de migrantes e refugiados nas sociedades de acolhimento. Sublinha que a integração é um processo dinâmico e bidirecional que beneficia tanto os recém-chegados como as comunidades de acolhimento. Baseia-se em exemplos de sucesso como a Noruega, a Suécia e a Finlândia.

Valor

Este recurso defende programas estruturados de tutoria e o envolvimento da comunidade, sublinhando o papel fundamental dos tutores na facilitação da transição dos refugiados. A ênfase do relatório em abordagens colaborativas e responsabilidades partilhadas oferece um enquadramento para o desenvolvimento de estratégias de tutoria eficazes que sejam sensíveis aos contextos sociopolíticos dos países de acolhimento.

A incorporação deste relatório na Lição 3 enriquecerá a compreensão dos participantes sobre o panorama mais alargado da tutoria de refugiados, permitindo-lhes conceber e implementar programas que tenham impacto e sejam sustentáveis.

Link

https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038

Módulo 3

Competências Fundamentais para o Bem-Estar

Finalidade & Objetivo

Dotar os formandos de competências que promovam a resiliência, a inclusão cultural e o bem-estar pessoal dos refugiados:

- Apoiar o bem-estar psicológico dos refugiados.
- Reforçar as competências práticas/suaves para construir relações respeitosas.
- Promover uma mentalidade empática, a apreciação cultural e a capacitação/auto-defesa.
- Desenvolver uma compreensão histórica e política dos movimentos de refugiados e do seu impacto social.

Resultados da aprendizagem

Saber

- Competências de vida essenciais para a saúde mental.
- Fatores de bem-estar na integração dos refugiados.
- Estatísticas e dados sobre os requerentes de asilo na Europa.

Competências

- Aplicar técnicas de resolução de problemas.
- Escuta ativa e comunicação eficaz.
- Incentivar o intercâmbio cultural e a inclusão.

Atitudes

- Mentalidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.
- Promoção da diversidade cultural
- Defesa do bem-estar dos refugiados.

Grupo Alvo

- Educadores de adultos
- Assistentes sociais comunitários

Módulo 3

Competências Fundamentais para o Bem-Estar

Duração

- Aprendizagem Presencial: 3h30 - 5 horas (dependendo da dinâmica do grupo)
- Aprendizagem Autónoma: 2 horas

Tópicos abordados

- Bem-estar psicológico
- Competências práticas de vida para prosperar
- Diversidade cultural e integração
- Comunicação não-verbal e empatia
- Auto-advocacia dos refugiados e direitos dos refugiados

Visão Geral dos Planos de Aula

Lição 1 - Bem-estar psicológico e competências de vida para prosperar
Nesta aula, os participantes irão explorar o conceito de bem-estar psicológico e o seu papel fundamental no processo de adaptação dos refugiados. Compreenderão como a saúde mental, a resiliência e o equilíbrio emocional são elementos-chave para uma integração e autossuficiência bem sucedidas. O segmento prático centra-se agora em competências essenciais para a vida, tais como técnicas de resolução de problemas.

Lição 2 - Construindo Pontes: Diversidade cultural, escuta ativa e comunicação empática
A lição 2 centra-se na promoção do intercâmbio e da integração cultural, como forma de reduzir a marginalização e promover a inclusão social, incentivando os participantes a abordar experiências culturais diversas com abertura e respeito. Também desenvolverão competências de comunicação essenciais para a criação de confiança, incluindo a escuta ativa, a empatia e a compreensão do poder das pistas não verbais. No final desta lição, os participantes estarão mais bem equipados para criar ligações significativas com indivíduos de diferentes origens, contribuindo para ambientes mais inclusivos e solidários.

Lição 3 - Capacitação através de estratégias de auto-advocacia e inclusão
Nesta última lição, os participantes compreenderão a importância da auto-advocacia para os refugiados e como esta desempenha um papel crucial na navegação em sistemas complexos e na afirmação dos direitos pessoais.

Módulo 3

Competências Fundamentais para o Bem-Estar

A aula incluirá uma exploração de estatísticas e dados oficiais relativos aos requerentes de asilo, reforçando a literacia de dados e o pensamento crítico.

Preparação

- Assegurar que o equipamento técnico está disponível e funcional: projetor, ligação à Internet.
- Reservar a sala
- Notificar o grupo-alvo do horário da sessão
- Preparar os materiais necessários para o Plano de Aula (ver abaixo)
- Preparar o intervalo para café (se previsto)
- Para apoiar a apresentação, utilize este recurso adicional: **PPT_AP_Módulo3**

Atividade Dinamizadora

Dinamizador 1 - Brainstorm de Competências de Sobrevivência

- Pergunte aos participantes: “Que competências consideram essenciais para prosperar num novo ambiente?”.
- Escreva as respostas num quadro ou numa ferramenta digital (como o Miro) para estimular o debate.
- Incentive uma breve discussão em grupo.

Dinamizador 2 - Árvore de competências

- Pergunte aos participantes: “Imaginem que estão a criar uma personagem para um jogo. Quais são as três competências essenciais de que a vossa personagem precisa para sobreviver e prosperar num novo ambiente?”
- Cada participante escreve as suas três competências numa “folha de personagem” (em papel ou utilizando uma ferramenta digital como o Miro ou o Jamboard).
- Regressar a um ambiente de grupo.
- Agrupe competências semelhantes para criar uma “árvore de competências” colectiva, em que cada ramo representa uma categoria (por exemplo, comunicação, resiliência, resolução de problemas).
- Utilize sugestões de discussão como:
    - “Quais destas competências consideram mais difíceis de desenvolver?”
    - “Houve alguma competência que tenha surpreendido o grupo?”

Módulo 3 - Plano de Aula 1

Contexto Teórico

Bem-estar psicológico

Definição: O bem-estar psicológico refere-se à saúde emocional, mental e social de um indivíduo. Inclui sentir-se bem (emoções positivas), funcionar bem (mecanismos eficazes para lidar com a situação) e manter relações significativas.
Aplicabilidade: Para os refugiados, manter o bem-estar psicológico é fundamental para enfrentar os desafios da deslocação, do trauma e da adaptação cultural. A melhoria do bem-estar ajuda a reduzir o risco de problemas de saúde mental e apoia a resiliência na reconstrução das suas vidas.

Trauma

Definição: O trauma é uma resposta psicológica e emocional a acontecimentos profundamente angustiantes ou perturbadores. Pode ser agudo (resultante de um único incidente), crónico (resultante de uma exposição repetida e prolongada) ou complexo (exposição a eventos traumáticos variados e múltiplos). O trauma afeta a forma como os indivíduos processam as emoções, se relacionam com os outros e percepcionam a segurança.
Aplicabilidade: Muitos refugiados sofreram traumas devido a conflitos, perseguições, deslocações ou perdas. Compreender o trauma é essencial tanto para os educadores de adultos como para os assistentes sociais, pois ajuda-os a abordar os indivíduos com sensibilidade e a evitar a re-traumatização. As abordagens informadas sobre o trauma promovem a confiança, a segurança e a capacitação - elementos-chave para uma integração e um bem-estar bem sucedidos.

Resolução de problemas

Definição: A resolução de problemas é o processo de identificar obstáculos e encontrar soluções práticas através do pensamento lógico, da criatividade e de passos estruturados. As técnicas podem incluir o brainstorming, a análise das causas profundas ou quadros de decisão.
Aplicabilidade: Os refugiados enfrentam desafios diários, como a navegação nos sistemas jurídicos, o acesso a serviços ou a superação de barreiras linguísticas. O ensino da resolução estruturada de problemas permite-lhes abordar estes desafios de forma proactiva e recuperar o sentido de controlo sobre as suas vidas.

Módulo 3 - Plano de Aula 1

Atividade de Preparação: Bem-estar psicológico

Duração

5-10 min

Métodos

Discussão em grupo

Materiais necessários

- Flipchart + material de escrita OU computador + quadro digital (por exemplo, quadro Miro) + projetor - Sugestão: Aplicação Mentimeter

Instruções passo a passo

- Colocar esta questão ao grupo: “O que significa “bem-estar psicológico” para si?”
- Anotar palavras-chave ou conceitos num flipchart/quadro digital (por exemplo, utilizar o quadro Miro da atividade Dinamizadora)
- Introduzir uma definição simples/acessível de bem-estar psicológico para o grupo: “O bem-estar psicológico refere-se ao estado de saúde mental em que os indivíduos se sentem positivos em relação a si próprios e à sua vida e têm a capacidade de lidar com o stress.”(Ver **PPT_AP_Módulo3**)
- Explique brevemente por que razão o bem-estar psicológico é essencial para prosperar em qualquer contexto, especialmente para os grupos marginalizados

Atividade 1: Competências práticas de vida para prosperar

Duração

20 min

Métodos

Brainstorming em grupo

Materiais necessários

- Folha de atividade 1 impressa: **Atividades de resolução de problemas com base em cenários** de resolução de problemas
- Opcional: Flipchart ou quadro para resumir as reflexões do grupo

Instruções passo a passo

- Comece por explicar a importância da resolução de problemas na vida quotidiana.

Módulo 3 - Plano de Aula 1

Teoria: Estas competências ajudam os indivíduos a enfrentar os desafios de forma eficaz para atingir os objetivos, particularmente em ambientes de ritmo acelerado ou com recursos limitados, como os que os refugiados e os grupos marginalizados frequentemente enfrentam (ver **PPT_AP_Módulo3**).

Atividade de grupo - Resolução de problemas com base em cenários:

- Divida os participantes em pequenos pares ou grupos e apresente-lhes um cenário de resolução de problemas relacionado com a gestão do tempo (por exemplo, "Tem um tempo limitado para se preparar para uma entrevista de emprego, mas também tem de fazer malabarismos com compromissos familiares e recursos limitados. Como é que geres o teu tempo de forma eficaz? OU "É-lhe dado um conjunto de tarefas para o dia: ir a uma reunião, preparar um relatório, ir buscar uma criança à escola e arranjar tempo para relaxar. Como é que organizaria o seu dia para equilibrar estas exigências?"). Utilize a Folha de Atividades - ver “Materiais Necessários”.
- Peça a cada grupo para discutir UM cenário e debater soluções. Dê exemplos de ferramentas de resolução de problemas e de gestão do tempo. Uso opcional: **folha de prioridades das tarefas, cartões de resolução de problemas** (materiais disponíveis em Inglês).
- Dê-lhes alguns minutos para organizarem as suas ideias e apresentarem as suas soluções. Pode dar cartões com perguntas de reflexão, tais como:

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS
-Que estratégias consideram que funcionariam bem para gerir o tempo neste cenário?
-Quais poderiam ser os maiores desafios enfrentados ao tentar resolver o problema?
-Como é que as abordagens de resolução de problemas podem ser aplicadas neste cenário?

Módulo 3 - Plano de Aula 1

Reflexão de grupo e conclusão:

- Reúna o grupo novamente e discuta:

-Como é que as competências de gestão do tempo e de resolução de problemas ajudam a ultrapassar os desafios, especialmente para os refugiados e para os que se encontram em situações de transição?
-Que ferramentas ou estratégias de gestão do tempo os participantes consideraram mais úteis na atividade (por exemplo, definição de prioridades, listas de tarefas, bloqueio de tempo)?
-Como é que podem aplicar estas competências em contextos reais de apoio aos refugiados ou em situações da vida pessoal?

Resumir as principais conclusões no quadro, salientando como a resolução eficaz de problemas e a gestão do tempo são fundamentais para prosperar em ambientes complexos e desafiantes

Recurso Adicional 1

Título

Livro: “O Corpo Mantém a Pontuação” - Bessel van der Kolk

Contexto

Um livro que explora o impacto do trauma no corpo e na mente, destacando a resiliência e as abordagens ao tratamento do stress traumático.

Valor

Ajuda a compreender como as experiências traumáticas podem afetar as relações pessoais e como a resiliência pode ser cultivada através de ligações, como a amizade.

Link

https://www.wook.pt/livro/the-body-keeps-the-score-bessel-van-der-kolk/16461858?srsltid=AfmBOooKGd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjq1-tSsgc5pW7CtFOTUoTP

Módulo 3 - Plano de Aula 1

Recurso Adicional 2

Título	Podcast: “Longe de Casa”
Contexto	Um podcast que partilha histórias de viagens extraordinárias, explorando temas de aventura, ligação e resiliência humana.
Valor	Destaca a forma como as experiências e os desafios partilhados podem reforçar os laços e aprofundar as amizades.
Link	https://open.spotify.com/show/6WalvlyPNBaqhm8geyEGRf

Módulo 3 - Plano de Aula 2

Contexto teórico

Intercâmbio cultural

Definição: O intercâmbio cultural é a partilha mútua de costumes, valores, tradições e experiências entre pessoas de diferentes origens culturais. Baseia-se na curiosidade, na abertura e na vontade de aprender uns com os outros sem impor perspectivas dominantes.
Aplicabilidade: Nas relações de tutoria com refugiados e requerentes de asilo, a promoção do intercâmbio cultural ajuda a quebrar estereótipos e constrói o respeito mútuo. Incentiva tanto os mentores como os mentorandos a valorizarem as diferenças culturais como vantagens e oportunidades de crescimento e não como barreiras, lançando as bases para uma compreensão e cooperação mais profundas entre os indivíduos.

Integração

Definição: A integração é um processo bidirecional em que os recém-chegados e as comunidades de acolhimento se adaptam uns aos outros, visando a plena participação na vida social, cultural e económica, preservando simultaneamente a identidade cultural. Ao contrário da assimilação, a integração valoriza a diversidade e a responsabilidade partilhada.
Aplicabilidade: Apoiar a integração significa criar espaços inclusivos onde os refugiados se sintam bem-vindos para participar ativamente. Para os educadores e assistentes sociais, isto implica não só proporcionar acesso a recursos, mas também incentivar a visibilidade cultural, a interação e o tratamento respeitoso.

Escuta ativa

Definição: A escuta ativa é a prática de se concentrar totalmente, compreender, responder e recordar o que está a ser dito. Exige que se preste toda a atenção ao orador, utilizando pistas verbais e não verbais para mostrar envolvimento.
Aplicabilidade: Ao trabalhar com refugiados, a escuta ativa ajuda a garantir que as suas necessidades, preocupações e experiências são genuinamente ouvidas e abordadas, reforçando o seu sentimento de segurança e respeito.

Módulo 3 - Plano de Aula 2

Empatia

Definição: A empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos de outra pessoa, vendo o mundo a partir da sua perspetiva.
Aplicabilidade: Praticar a empatia com os refugiados cria um ambiente de apoio onde eles se sentem seguros para partilhar as suas histórias e desafios, o que é crucial para uma orientação e assistência eficazes.

Comunicação não-verbal

Definição: A comunicação não-verbal inclui expressões faciais, gestos, postura, contacto visual e tom de voz que partilham uma mensagem sem palavras.
Aplicabilidade: As barreiras linguísticas são muito comuns em contextos de refugiados, pelo que a comunicação não-verbal se torna uma ferramenta vital para exprimir compreensão, estabelecer relações e criar um espaço acolhedor, mesmo quando a comunicação verbal é limitada.

Atividade de aquecimento: Mistura cultural

Duração	5 min
Métodos	Discussão para quebrar o gelo, reflexão em grupo
Materiais necessários	• Quadro branco/flipchart e marcadores (ou quadro digital) • Opcional: Diapositivo em PowerPoint com as definições de humildade e competência cultural (ver **PPT_AP_Módulo3**)
Instruções passo a passo	• Dê as boas-vindas aos participantes e explique que esta é uma atividade de aquecimento para explorar a comunicação cultural e partilhar experiências. • Colocar uma questão de reflexão ao grupo. Por exemplo: "Conseguem lembrar-se de uma altura em que tiveram um mal-entendido cultural? Como é que o resolveram?" • Dê aos participantes um momento para reflectirem individualmente. • Convide alguns voluntários para partilharem brevemente as suas experiências com o grupo.

Módulo 3 - Plano de Aula 2

- Anotar as principais respostas/conceitos no quadro/flipchart para realçar as diferentes perspectivas e resoluções.
- Resumir as experiências partilhadas e fazer a transição para uma breve introdução aos conceitos de intercâmbio e integração cultural, utilizando o **PPT_AP_Módulo3.**
- Opcionalmente, distribua definições destes conceitos para reforçar a aprendizagem e preparar o grupo para a atividade seguinte.

Atividade 2: Comunicação Não-Verbal

Duração

10 min

Métodos

Trabalho de pares, reflexão em grupo

Materiais necessários

- Opcional: **Atividade impressa 2 Folha de trabalho de observação** para que todos os participantes tomem nota de sinais não verbais
- Opcional: Flipchart ou quadro para resumir os pontos de discussão

Instruções passo a passo

- Explicar o objetivo da atividade:

Compreender a comunicação não-verbal e as suas variações culturais.

- Dividir os participantes em pares.
- Atribua a uma pessoa de cada par a tarefa de comunicar silenciosamente uma mensagem simples (por exemplo, uma emoção, uma saudação ou a expressão de uma necessidade) utilizando apenas a linguagem corporal, os gestos e as expressões faciais.
- A segunda pessoa do par tenta interpretar a mensagem com base apenas nestas pistas não verbais.
- Após alguns minutos, troque os papéis para que ambos os participantes experimentem os dois lados do exercício.

Módulo 3 - Plano de Aula 2

- Reúna o grupo e facilite um breve debate:

Houve algum mal-entendido? Porquê?
-Como acham que as diferenças culturais tam a interpretação de sinais não verbais como o contacto visual, os gestos e o espaço pessoal?

- Conclua reflectindo sobre a relevância da comunicação não verbal em contextos de apoio a refugiados e migrantes, salientando a importância da sensibilidade às nuances culturais.

Atividade 3: Spot the Cue

Duração

25 min

Métodos

Cenários de vídeo/role-play, observação em pares, resumo do grupo

Materiais necessários

- **Folha de observação da atividade 3 - Spot the Cue** para todos os participantes
- Temporizador ou cronómetro
- (Opcional) leitor de áudio/vídeo para clips

Instruções passo a passo

- Antes de começar, peça aos participantes que partilhem a comunicação física que conhecem:

“A que sinais de comunicação física presta atenção?”.

- Escreva-as num quadro digital ou de papel. Em seguida, passe à atividade.
- Introduzir o objetivo da atividade: Sensibilizar para os sinais físicos e praticar a adaptação da comunicação.
- Distribua a ficha de trabalho de observação. Reproduza um videoclip de 2-3 minutos que mostre um orador em dificuldades.
- Em pares, os participantes anotam as pistas que observaram (“Tipo de pista” e “Exemplo específico”), como as interpretaram (“Interpretação/significado possível”) e como reagiriam à situação (“Como poderia reagir de forma solidária?”).

Módulo 3 - Plano de Aula 2

Prática de resposta adaptativa

- Ainda em pares, os participantes responderão a 5 perguntas de reflexão na Ficha de Observação.

Reflexão em grupo. Voltem a reunir-se como um grupo completo e discutam:

1. Qual foi a pista mais notória que observou?
2. Confundiu uma pista com outro significado?
3. A sua interpretação mudou com a evolução da situação?
4. Foi fácil ou difícil reagir de forma adequada?
5. O que faria de diferente numa situação da vida real?

Conclusão: Resumir as principais conclusões: a importância da consciência não-verbal, da adaptação rápida e da empatia.

Módulo 3 - Plano de Aula 3

Contexto teórico

Auto-advocacia

Definição: A auto-advocacia é a capacidade dos indivíduos de comunicarem as suas necessidades, desejos e direitos de forma eficaz e confiante, tomando decisões informadas sobre as suas próprias vidas.
Aplicabilidade: Para os refugiados, a auto advocacia é uma ferramenta de capacitação vital. Permite-lhes navegar em sistemas complexos, expressar as suas necessidades em contextos legais ou sociais e reivindicar os seus direitos em matéria de habitação, emprego, educação e outros.

Conjuntos de dados relacionados com os refugiados

Definição: Os conjuntos de dados relativos aos refugiados incluem informações estatísticas e relatórios oficiais sobre movimentos de refugiados, pedidos de asilo, resultados da integração e perfis demográficos.
Aplicabilidade: A compreensão destes conjuntos de dados ajuda tanto os refugiados como os profissionais a reconhecerem as tendências, a acederem a recursos baseados em provas e a utilizarem os dados para informar os esforços de sensibilização e as iniciativas de apoio à comunidade.

Defesa dos direitos

Definição: A defesa dos direitos envolve ações destinadas a influenciar os decisores e a aumentar a sensibilização para proteger e promover os direitos humanos, em especial dos grupos marginalizados.
Aplicabilidade: Os refugiados que aprendem competências de defesa de direitos tornam-se agentes ativos de mudança, capazes de fazer ouvir a sua voz em prol de reformas políticas, de lutar contra a discriminação e de promover práticas inclusivas nas suas comunidades de acolhimento.

Módulo 3 - Plano de Aula 3

Atividade de aquecimento: O que é a auto-advocacia?

Duração

5 min

Métodos

Discussão em grupo, brainstorming

Materiais necessários

- Flipchart + material de escrita OU computador + quadro digital (por exemplo, quadro Miro) + projetor
- Opcional: Quadro digital/projetor para apresentação de perguntas ou resumo das respostas

Instruções passo a passo

1. Explicar brevemente que a auto-advocacia é uma competência importante que ajuda as pessoas a expressarem as suas necessidades, direitos e desejos.

2. Colocar uma pergunta de reflexão para iniciar a sessão. Por exemplo: “O que é que a auto-advocacia significa para si e porque é que é importante para os refugiados?”.

3. Dê aos participantes um momento para reflectirem e depois convide-os a responder. Escreva as respostas no quadro branco ou flipchart e realce os pontos-chave, como capacitação, independência e direitos.

4. Introduza brevemente o tópico da auto-advocacia na capacitação dos refugiados, mencionando como ajuda os refugiados a acederem aos serviços, a defenderem os seus direitos e a integrarem-se nas suas novas comunidades.

5. Conclua fazendo a transição para a próxima secção da aula, onde os participantes irão aprofundar as competências práticas de auto-advocacia.

Módulo 3 - Plano de Aula 3

Atividade 4: O que nos dizem os números

Duração

15 min

Métodos

Discussão em grupo, apresentação

Materiais necessários

- Computador + projetor
- Conjunto de dados relativos aos refugiados (pedidos de asilo, educação, emprego, etc.)
- Quadro branco/flipchart + marcadores OU quadro digital
- **Quizz Atividade 4**: Material adicional completo com perguntas, respostas e fontes confiáveis, pronto para ser adaptado.

Instruções passo a passo

1. Apresente brevemente a atividade (ver **PPT_AP_Módulo3**), explicar que os participantes analisarão dados do mundo real relacionados com os refugiados para melhor compreenderem as suas implicações para a auto-advocacia.

2. Peça aos participantes para pesquisarem um conjunto de dados relacionados com os refugiados (por exemplo, número de pedidos de asilo, acesso à educação ou estatísticas de emprego). Certifique-se de que o conjunto de dados é fiável, simples e fácil de interpretar. Sugestões de fontes fiáveis:
   - UNHCR Refugee Data Finder
   - Eurostat - Asylum Applications
   - OCDE - Databases on Migration
   - IOM Global Migration Data Analysis Centre
   - Banco Mundial

3. Divida os participantes em grupos e dê-lhes as seguintes perguntas para pesquisarem nos sítios Web de dados sugeridos:
   - Os refugiados recebem mais apoio financeiro do que os cidadãos nacionais?

(Procure informações sobre programas de assistência social, subsídios de desemprego ou ajuda financeira para os refugiados em comparação com os cidadãos nacionais).

Módulo 3 - Plano de Aula 3

- Os refugiados contribuem para aumentar as taxas de criminalidade nos países de acolhimento?

(Procure estatísticas sobre as taxas de criminalidade e se há provas de uma correlação com as populações de refugiados).

- Que percentagem de refugiados encontra efetivamente emprego nos primeiros 5 anos no país de acolhimento?

(Procure as taxas de emprego dos refugiados e compare-as com as da população em geral).

- Os refugiados estão sobre-representados na utilização de serviços sociais?

(Procure relatórios ou dados sobre a utilização de cuidados de saúde, educação e outros serviços sociais por parte dos refugiados).

4. Os participantes partilham as suas conclusões com todo o grupo, concentrando-se na forma como os dados contrastam com as percepções sociais/estigma que ouvem de outras pessoas/meios de comunicação social/redes sociais. Escrevam os pontos-chave no quadro/flipchart.

5. Conclua enfatizando a importância de aceder a dados fiáveis para defender políticas que apoiem os refugiados e como isso se relaciona com a auto-advocacia.

Atividade 5: Jogo de papéis de capacitação - Direitos dos refugiados

Duração 15 min

Métodos Jogo de papéis, discussão em grupo

Materiais necessários

- **Ficha de Atividade 5_Empoderamento: Direitos dos refugiados** (impresso ou digital)
- Opcional: Flipchart ou quadro para resumir as reflexões do grupo

Módulo 3 - Plano de Aula 3

Instruções passo a passo

1. Introduza a atividade de dramatização em que os participantes assumirão os papéis de um refugiado e de um funcionário público (por exemplo, funcionário da imigração, assistente social).

2. Divida os participantes em pares. Um deles desempenhará o papel de um refugiado que procura defender os seus direitos (por exemplo, o acesso à educação ou ao emprego) e o outro desempenhará o papel de um funcionário público que poderá ter de responder ao pedido do refugiado.

3. Dê a cada par 2 minutos para representar o cenário da encenação. O refugiado deve defender os seus direitos utilizando as estratégias que aprenderam e o funcionário público deve responder adequadamente (por exemplo, fornecendo informações, fazendo perguntas ou oferecendo soluções).

4. Após a primeira ronda, os participantes trocam de papéis e repetem a encenação, concentrando-se em praticar a auto-advocacia na perspetiva oposta.

5. Depois das duas rondas, reúna o grupo para discutir as dramatizações. Escreva as principais ideias no quadro branco/flipchart. Coloque algumas questões para orientar o debate. Exemplo:

- Que estratégias funcionaram bem na defesa dos direitos dos refugiados?
- Que desafios enfrentou durante a encenação e como os resolveu?
- Como é que pode melhorar as suas técnicas de advocacia no futuro?

6. Conclua reforçando a importância da auto-advocacia para os refugiados e como estas estratégias podem ser aplicadas em situações reais. Passagem para a atividade seguinte, análise de estudos de casos bem sucedidos de auto-advocacia dos refugiados.

- Os refugiados contribuem para aumentar as taxas de criminalidade nos países de acolhimento?

Módulo 3 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 3

Título	Livro: We Are Displaced: My Journey and Stories from Refugee Girls Around the World [A minha viagem e as histórias de raparigas refugiadas de todo o mundo], de Malala Yousafzai
Contexto	Um livro de Malala Yousafzai que partilha histórias pessoais de raparigas deslocadas por conflitos, explorando temas como a resiliência, a esperança e a ligação humana.
Valor	Destaca a importância das relações e das redes de apoio para ultrapassar a deslocação e reconstruir vidas.
Link	https://www.wook.pt/livro/we-are-displaced-malala-yousafzai/24686505?srsltid=AfmBOorBVS1XyVPu5RKdydOTD5bFN6UNzU7KI3efJkjUZsCb8FaCjW0h

Módulo 4

Boas Práticas Identificadas pelos Refugiados para Educadores de Adultos e Assistentes Sociais

Finalidade & Objetivo

Dotar os educadores de adultos e os trabalhadores sociais da comunidade dos conhecimentos, das competências e das melhores práticas necessárias para apoiar eficazmente os refugiados:

- Compreensão profunda dos desafios que os refugiados enfrentam em contextos educativos e sociais.
- Aprender a criar ambientes inclusivos e acolhedores.
- Conceber programas de apoio culturalmente sensíveis.

Resultados da aprendizagem

Saber

- Conhecer as melhores práticas para educadores e assistentes sociais que servem refugiados.
- Compreender as necessidades específicas dos refugiados em contextos educativos e sociais.

Competências

- Criar ambientes de aprendizagem inclusivos e acolhedores para os refugiados.
- Desenvolver programas de apoio que satisfaçam as necessidades do grupo-alvo

Atitudes

- Demonstrar sensibilidade cultural e respeito pelas experiências dos refugiados.
- Comprometer-se a promover a inclusão e a igualdade de oportunidades.
- Apreciar a diversidade cultural e a interculturalidade.

Grupo Alvo

- Educadores de adultos
- Assistentes sociais comunitários

Módulo 4

Boas Práticas Identificadas pelos Refugiados para Educadores de Adultos e Assistentes Sociais

Duração

- Aprendizagem Presencial: 4 - 5 horas (dependendo da dinâmica do grupo)
- Aprendizagem Autónoma: 2 horas

Tópicos abordados

- Desafios comuns enfrentados pelos refugiados
- A importância de responder às necessidades educativas e sociais.
- O papel dos educadores de adultos e dos assistentes sociais na promoção da inclusão.
- Estratégias práticas para a inclusão (por exemplo, utilização de linguagem simples, adaptações culturais).
- Exemplos de programas bem sucedidos.
- O papel da sensibilidade cultural e da auto-consciência nas interações.

Visão Geral dos Planos de Aula

Lição 1 - Compreender as necessidades e os desafios dos refugiados
Os participantes irão explorar as necessidades e os desafios dos refugiados através de um exercício de café mundial e da análise de estudos de casos, aproveitando o conhecimento coletivo para aprofundar a compreensão.

Lição 2 - Melhores práticas para criar ambientes inclusivos
Esta lição apresenta o teatro fórum como uma ferramenta para capacitar os participantes na criação de ambientes inclusivos, na abordagem da opressão e na mudança de narrativas. Este método específico, o teatro fórum, é conhecido por ser utilizado em zonas de conflito e com pessoas que enfrentam diferentes tipos de opressão para as capacitar a falar e a mudar a narrativa.

Lição 3 - Construir programas de apoio e promover a sensibilidade cultural
Os participantes aprenderão a conceber programas de apoio que sejam inclusivos e culturalmente sensíveis, promovendo ambientes adaptados às necessidades únicas dos refugiados.

Módulo 4

Boas Práticas Identificadas pelos Refugiados para Educadores de Adultos e Assistentes Sociais

Preparação

- Assegurar que o equipamento técnico está disponível e funcional: projetor, ligação à Internet.
- Reservar a sala
- Notificar o grupo-alvo do horário da sessão
- Preparar os materiais necessários para o Plano de Aula (ver abaixo)
- Preparar o Coffee Break (se previsto)
- Para apoiar a apresentação, utilize este recurso adicional: **PPT_AP_Módulo4**

Atividade Dinamizadora

Dinamizador 1

- O facilitador fará perguntas aos participantes.
- A sala será dividida em áreas SIM/NÃO/TALVEZ (ou outras opções) e os participantes terão de se posicionar de acordo com as suas respostas.
- Depois de fazer cada pergunta/declaração, o facilitador pede aos participantes sentados no meio (posição talvez) que expliquem porque é que escolheram sentar-se aí.

Declarações possíveis (podem ser alteradas de acordo com as necessidades específicas):
“Vivi num país diferente do meu país de origem durante pelo menos 6 meses.”
“Já tive a experiência de estar numa situação em que não compreendia o que as pessoas estavam a dizer.”
“Aprendi uma nova língua em adulto e foi difícil/fácil?”
“Acredito que pequenos gestos, como um sorriso ou uma saudação na língua materna de alguém, podem ajudar a fazer com que as pessoas se sintam bem-vindas.”
“É possível compreender plenamente a experiência de alguém sem a ter vivido.”

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Contexto teórico

Comunicação clara

Utilizar uma linguagem acessível, fornecer traduções, se necessário, e assegurar que os materiais são fáceis de compreender.

Sensibilidade cultural

Tenha em conta as diferenças culturais nos estilos de comunicação, preferências de aprendizagem e níveis de conforto.

Segurança e confiança

Estabeleça uma relação com os refugiados, assegurando que eles se sentem ouvidos, respeitados e seguros, especialmente quando se discutem tópicos sensíveis.

Envolvimento

Ofereça várias formas de participação aos refugiados (por exemplo, discussões entre pares, respostas escritas, feedback não verbal) para que todos possam contribuir à sua maneira.

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Atividade 1: Desafios e necessidades dos refugiados

Duração

1h - 1h30 (dependendo da dinâmica do grupo)

Métodos

Discussão em grupo

Materiais necessários

- Flipcharts + material de escrita

Instruções passo a passo

- Preparar 3 flipcharts com os seguintes tópicos:

-Desafios comuns enfrentados pelos refugiados
-Necessidades educativas e sociais
-Papel dos educadores e assistentes sociais

- Coloque cada flipchart numa mesa da sua sala de trabalho
- Divida o grupo em 3 grupos mais pequenos e peça a cada um deles para se sentar numa mesa
- Cada grupo tem 5 minutos para escrever o maior número possível de ideias relacionadas com o tópico que tem na sua mesa
- Após 5 minutos, trocam de mesa e repetem o procedimento
- Após mais 5 minutos, trocam novamente de mesa, sendo esta a última troca
- Após as 3 rondas, peça a uma pessoa por grupo para resumir as ideias do flipchart que têm à sua frente

Pode pedir aos outros que acrescentem mais informações, se tiverem

- Termine com uma breve sessão de balanço, perguntando aos participantes:

“Como foi a atividade?”
“Descobriram algo novo?”
“Que ideias levariam para casa?”

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Atividade 2: Análise do estudo de caso

Duração 20-30 min

Métodos Discussão em grupo e análise de estudos de caso

Materiais necessários

- Flipcharts + material de escrita
- Estudos de caso impressos
- **Folha de estudo de caso** impressa

Instruções passo a passo

- Divida os participantes em grupos mais pequenos, 3 grupos.
- Entregue a cada grupo um estudo de caso impresso (ver Folha de Estudo de Caso).
- Para além das perguntas que encontrarão em cada estudo de caso, devem também identificar:

-Os principais desafios enfrentados pelo(s) refugiado(s)
-Soluções potenciais para educadores e assistentes sociais
-Melhores práticas a aplicar

- Após 15 minutos, pedir a cada grupo que apresente o seu estudo de caso e as respostas às suas perguntas.
- O facilitador destaca as boas práticas que emergiram dos debates e escreve-as num flipchart.

Como balanço final, pergunte:
“Como foi a atividade para eles?”
“Conseguiram identificar pontos semelhantes ao seu trabalho?”
“Foi difícil identificar os desafios e encontrar potenciais soluções?”
“Estas soluções são aplicáveis no seu trabalho quotidiano?”

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Estudo de caso

Estudo de caso 1 - "A viagem de Amina"
Amina, uma mãe solteira de 32 anos da Síria, chegou a um país europeu com os seus dois filhos (de 5 e 10 anos). Ela fugiu de casa devido à guerra e à perseguição. Ela fala pouco da língua local e é enfermeira formada. Ela testemunhou uma bomba ser lançada sobre o seu hospital e perdeu vários colegas no ataque. Ela e os seus filhos vivem em alojamentos temporários para refugiados há seis meses.

Estudo de caso 2 - "O desafio de Mohammed"
Mohammed, um adolescente de 19 anos com antecedentes de refugiado do Afeganistão, chegou sozinho ao país de acolhimento depois da sua família ter sido deslocada. Devido ao conflito, teve de abandonar a escola prematuramente e não conseguiu concluir o ensino secundário. Está ansioso por trabalhar, mas tem dificuldades com candidaturas a empregos e documentos legais. Apesar do seu entusiasmo, é discriminado por potenciais empregadores e não sabe como lidar com o sistema. Também sofre de ansiedade e solidão por estar separado da sua família.

Estudo de caso 3 - "Oksana e o pequeno Danylo"
Oksana, uma mãe de 28 anos da Ucrânia, fugiu de casa com o seu filho de 3 anos, Danylo, depois da intensificação do conflito. O seu marido ficou para trás para apoiar os esforços de defesa. Ela chegou ao país de acolhimento com apenas uma pequena mala e recursos financeiros limitados. Era cabeleireira autónoma no seu país natal, mas está a ter dificuldades com a língua local e a burocracia relacionada com o trabalho independente. Também está emocionalmente exausta, pois tem de conciliar o trauma da deslocação com a necessidade de cuidar do seu filho, que sofre de pesadelos frequentes e ansiedade de separação.

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Instrução/ Reflexão

- Quais são as necessidades mais urgentes de Amina?
- Como é que os educadores e assistentes sociais a podem apoiar e aos seus filhos?
- Que recursos e serviços devem ser fornecidos para a ajudar a integrar-se e lidar com a situação mentalmente?

- Como é que educadores de adultos podem ajudar Mohammed a melhorar as suas competências e confiança?
- Que serviços poderiam oferecer com o objetivo de integrá-lo no mercado de trabalho?
- Que estratégias poderiam ser utilizadas para ajudar Mohammed a integrar-se socialmente?

- Que apoio imediato Oksana precisa para se adaptar ao seu novo ambiente?
- Como poderiam ajudá-la a melhorar as suas competências linguísticas e a encontrar trabalho ou a reconstruir a sua independência?
- Que estratégias poderiam ajudar Danylo a lidar com o trauma e a sentir-se seguro no seu novo ambiente?
- Como pode a comunidade apoiar Oksana e outras mães refugiadas?

Principais lições

O apoio linguístico que ofereça opções de acolhimento de crianças é essencial

É necessário informação sobre traumas e apoio emocional

Orientação de carreira e navegação no sistema

Módulo 4 - Plano de Aula 1

Recurso Adicional 1

Título

Manual de Integração: Promoção de sociedades acolhedoras e inclusivas pelo ACNUR

Contexto

Artigo em linha centrado na promoção de sociedades acolhedoras e inclusivas. O artigo descreve estratégias para promover a coesão social nos países de reinstalação e salienta o papel dos governos e das comunidades na criação de ambientes que apoiem a integração dos refugiados através de quadros legislativos, do envolvimento da comunidade e de narrativas inclusivas nos meios de comunicação social.

Valor

Fornece um quadro claro e baseado em provas para promover a coesão e a inclusão social. Ajuda os profissionais a compreender como as políticas, as mensagens públicas e os esforços de envolvimento local podem moldar atitudes mais positivas em relação aos refugiados, ao mesmo tempo que identifica formas práticas de promover a pertença e prevenir a discriminação.
O que é que aprenderá?
-Estratégias concretas para envolver as comunidades de acolhimento e reduzir as tensões sociais.
-A importância de narrativas públicas inclusivas e da participação dos refugiados na vida cívica.
-Como alinhar a programação local com os esforços de inclusão nacionais ou internacionais mais alargados.
Ao utilizar este guia, os profissionais podem desenvolver programas e abordagens que não só satisfazem as necessidades imediatas dos refugiados, mas também contribuem para uma mudança sistémica a longo prazo. Equipa-os para actuarem não apenas como prestadores de serviços, mas como construtores de pontes comunitárias, promovendo o respeito mútuo e a cooperação entre os recém-chegados e as populações de acolhimento.

Link

https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies

Módulo 4 - Plano de Aula 2

Atividade de Aquecimento: Ambientes inclusivos

Duração 5 min

Métodos Debate para quebrar o gelo

Materiais necessários

- Quadro branco/flipchart e marcadores

Instruções passo a passo

- Dê as boas-vindas aos participantes e explique que esta é uma atividade de aquecimento para explorar ambientes inclusivos.
- Faça a seguinte pergunta ao grupo:

“O que significa para si um ambiente inclusivo?”

- Dê aos participantes um momento para reflectirem individualmente.
- Convide os participantes a partilharem as suas ideias, relacionando-as com as suas experiências profissionais
- Anote as principais respostas/conceitos no quadro/flipchart para realçar as diferentes perspectivas
- Se não forem mencionados pelos participantes, acrescente à lista:

-Comunicação clara e acessível.
-Estabelecimento de relações e de confiança com os participantes
-Sensibilidade cultural nos debates e atividades.
-Proporcionar oportunidades para que todos os participantes contribuam e se sintam ouvidos.

Módulo 4 - Plano de Aula 2

Atividade 3: Abordar situações da vida real através do Teatro Fórum

Duração 1 - 1h30 horas

Métodos Peça de teatro

Materiais necessários

- Diapositivo em PowerPoint com a definição de Teatro Fórum e indicações passo a passo (Ver **PPT_AP_Módulo4**)

Instruções passo a passo

Explicação do Teatro Fórum (5 min): O facilitador apresenta o Teatro Fórum como um método interativo que permite aos participantes explorar desafios e soluções da vida real.

Elementos-chave:
Uma cena curta representa um desafio (por exemplo, um refugiado que enfrenta a exclusão num contexto educativo ou social).
O público ("espect-actores") pode intervir, alterar o cenário e propor soluções alternativas.

Etapa 1 (20 - 30 min):

- O facilitador divide o grupo em dois, uma parte serão os actores e outra parte os espectadores. A parte que será os actores irá para outra sala ou parte separada da sala, para que a outra parte não os ouça ou veja. Em conjunto, terão de decidir sobre uma situação simples, possível a partir da sua experiência de trabalho, em que um refugiado tenha sido excluído.

Exemplo de cenário (para o caso de os participantes não terem uma ideia):
Um assistente social está a realizar um workshop para um grupo de refugiados, mas um participante (um refugiado com competências linguísticas limitadas) está a ser involuntariamente deixado de fora das discussões. O facilitador utiliza uma terminologia complexa e, quando o refugiado tenta participar, os outros ignoram-no. (ver abaixo o cenário completo)

Módulo 4 - Plano de Aula 2

Instruções passo a passo

- Depois de o grupo ter preparado o cenário e decidido os papéis de cada participante, voltam a reunir-se com o resto do grupo e encenam-no à sua frente.

Etapa 2: Primeira ronda de atuação (10-15 min)

- Alguns voluntários encenam a cena de acordo com o guião.
- O resto do grupo observa a dinâmica.

Etapa 3: Entrada dos actores-espectadores (20 - 30 min)

- O facilitador faz uma pausa na cena e convida o público a debater:
- “Quais foram as barreiras à inclusão neste cenário?”
- “O que é que a assistente social poderia ter feito de diferente?”
- Os participantes são convidados a assumir o papel de assistente social ou de outras personagens e a experimentar diferentes abordagens.
- A cena é repetida várias vezes, permitindo várias intervenções.

Etapa 4: Balanço e principais conclusões (5 min)

- Debate sobre os ensinamentos retirados do local.

Reflexão: Como é que estas estratégias podem ser aplicadas em situações da vida real?

- O facilitador encerra a atividade resumindo as principais estratégias para criar um ambiente de workshop inclusivo:

Comunicação clara: Utilizar uma linguagem acessível, fornecer traduções, se necessário, e assegurar que os materiais são fáceis de compreender.

Sensibilidade cultural: Ter em conta as diferenças culturais nos estilos de comunicação, preferências de aprendizagem e níveis de conforto.

Módulo 4 - Plano de Aula 2

Segurança e confiança: Estabelecer uma relação com os refugiados, assegurando que eles se sintam ouvidos, respeitados e seguros, especialmente quando se discutem tópicos sensíveis.
Envolvimento: Ofereça várias maneiras de os refugiados participarem (por exemplo, discussões entre pares, respostas escritas, feedback não verbal) para que todos possam contribuir à sua maneira.

Recurso Adicional 2

Título

Teatro do Oprimido (Teatro Fórum): Terapeutas Gerindo a Cumplicidade nos Hospitais

Contexto

Vídeo do Youtube que apresenta o conceito e a história da metodologia do teatro do oprimido, centrando-se no teatro fórum e, em seguida, um exemplo de uma peça de teatro que mostra como os terapeutas navegam e abordam dilemas éticos em ambientes hospitalares.

Valor

Embora o tema da peça de teatro não esteja relacionado com o nosso tema, o vídeo aborda muito bem a teoria e a história por detrás da metodologia do teatro do oprimido e a peça de teatro é um bom exemplo de como funciona e pode ser utilizada com qualquer tipo de tema.
O que é que eles aprenderiam?

- Como utilizar o Teatro Fórum como uma ferramenta de reflexão para explorar e desafiar as dinâmicas de poder, as barreiras de comunicação e as limitações institucionais na sua própria prática.
- A importância dos métodos de aprendizagem participativa para desempacotar cenários emocionais e culturais complexos, especialmente em contextos de refugiados e migrantes.
- Formas de gerir dilemas éticos que podem enfrentar ao navegar em sistemas que nem sempre são inclusivos ou equitativos.

Link

https://www.youtube.com/watch?v=3y83wTEGPiY

Módulo 4 - Plano de Aula 2

Recurso Adicional 3

Título	Livro: Teatro do Oprimido de Augusto Boal
Contexto	Neste livro, o diretor de teatro e ativista brasileiro Augusto Boal apresenta o seu influente conceito de “Teatro do Oprimido”, um método que transforma audiências passivas em participantes activos (“espect-actores”). Baseando-se no trabalho de Paulo Freire, Boal apresenta o teatro como uma ferramenta para o diálogo, a reflexão e a mudança social - especialmente entre as comunidades marginalizadas. O livro descreve técnicas como o Teatro Fórum, o Teatro Imagem e o Teatro Invisível, que são atualmente utilizadas a nível mundial na educação, no trabalho social e no desenvolvimento comunitário.
Valor	Este livro é muito útil e valioso para qualquer educador de adultos ou assistente social que queira implementar o método e aprender mais sobre ele e a sua base. Aprenderão: -Como usar o teatro participativo como um método de capacitação e inclusão, particularmente com grupos que sofreram marginalização, como refugiados e migrantes. -Estratégias para facilitar o pensamento crítico e a resolução colectiva de problemas, utilizando a performance como um espaço para imaginar e ensaiar mudanças no mundo real. -Como alterar as dinâmicas de poder em ambientes de aprendizagem e apoio, dando voz e ação aos que são tradicionalmente excluídos da tomada de decisões. Técnicas criativas para explorar tópicos sensíveis (por exemplo, trauma, discriminação, poder) de uma forma não ameaçadora e colaborativa.
Link	https://www.amazon.com/Theatre-Oppressed-Augusto-Boal/dp/0930452496

Módulo 4 - Plano de Aula 3

Atividade de aquecimento: Sensibilidade cultural

Duração 15 min

Métodos Debate para quebrar o gelo

Materiais necessários Diapositivo PowerPoint com Definição e pontos importantes (Utilizar **PPT_AP_Módulo4**)

Instruções passo a passo

O facilitador inicia a sessão dando alguns contributos sobre a sensibilidade cultural e a sua importância, bem como mencionando a importância de não só reconhecer as necessidades e os desafios dos refugiados com quem estão a trabalhar, mas também de desenvolver soluções eficazes e culturalmente sensíveis no formato de projectos ou programas que respondam a essas necessidades.

(Ver **Folha de Apoio_Plano de Aula 3_Módulo 4**)

Atividade 4: Desenvolvimento de programas de apoio

Duração 40 min - 1 hora

Métodos Trabalho de grupo

Materiais necessários

- Diapositivo PowerPoint com tópicos e indicações (Utilizar **PPT_AP_Módulo4**)
- **Programa de Apoio**
- Flipchart ou papéis A4
- Marcadores/canetas

https://www.amazon.com/Theatre-Oppressed-Augusto-Boal/dp/0930452496

Módulo 4 - Plano de Aula 3

Instruções passo a passo

- O facilitador divide os participantes em 3 grupos e dá a cada grupo um tópico dos seguintes e um modelo dos Programas de Apoio:

-**Apoio à saúde mental -** Como é que podemos prestar serviços de saúde mental acessíveis e culturalmente sensíveis aos refugiados?

-**Preparação para o emprego -** Como podemos ajudar os refugiados a entrar no mercado de trabalho, respeitando as barreiras culturais e pessoais?

-**Aprendizagem de línguas -** Como é que os programas linguísticos podem ser mais inclusivos e responder às diversas necessidades dos refugiados?

- Cada grupo deve fazer um brainstorming e desenvolver um programa de apoio realista, sustentável e culturalmente sensível sobre o tema dado. Devem preencher o modelo fornecido.

Discussão 10 min.

- Cada grupo apresenta a sua ideia ao resto do grupo e este pode fazer perguntas para obter mais esclarecimentos ou discutir se esse programa seria eficaz e se seria possível implementá-lo no seu país/ambiente. Alguns exemplos de perguntas:

“Como é que o vosso programa respeita a diversidade cultural?”
“Como é que este programa pode ser adaptado a diferentes comunidades de refugiados?”
“Como é que este programa pode ser mantido ao longo do tempo?”
"Quais são os principais desafios ao seu sucesso e como podem ser resolvidos?

Módulo 4 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 4

Título

Webinar: Sensibilidade cultural e inclusão

Contexto

O vídeo “Cultural Sensitivity and Inclusivity” (Sensibilidade Cultural e Inclusão) explora em profundidade a forma como a sensibilidade cultural e a inclusão são parte integrante de um apoio eficaz aos refugiados. Analisa os desafios enfrentados pelos refugiados e migrantes e salienta a importância de compreender e respeitar as diversas origens culturais. Através de exemplos da vida real e de conhecimentos especializados, o vídeo destaca estratégias para criar ambientes inclusivos que promovam a confiança e o envolvimento entre populações diversas.

O vídeo fornece informações adicionais e dá ênfase às práticas de sensibilidade cultural.

Valor

Eles aprenderiam:

- Compreender a sensibilidade cultural: Obter informações sobre o significado da sensibilidade cultural nas interações com refugiados e migrantes e o seu impacto na prestação de serviços e na integração na comunidade.
- Estratégias para a inclusão: Aprenda abordagens práticas para promover ambientes inclusivos que respeitem e celebrem a diversidade cultural, aumentando a eficácia dos programas de apoio.
- Criar confiança e envolvimento: Descubra métodos para criar confiança com as comunidades de refugiados, reconhecendo e verificando as suas identidades culturais, o que conduz a uma maior participação e a melhores resultados.
- Abordar os desafios: Compreender as barreiras comuns à sensibilidade cultural e à inclusão e explorar soluções para ultrapassar estes desafios em vários contextos profissionais

Link

https://www.youtube.com/watch?v=n-9ZkJydkGY

Módulo 5

Apoiar e capacitar a auto-resiliência dos refugiados

Finalidade & Objetivo

Este módulo ajuda os educadores de adultos e os assistentes sociais a reforçar a sua capacidade de apoiar a auto-resiliência dos refugiados. Combina teoria, aprendizagem participativa e ferramentas práticas para aprofundar a compreensão da resiliência, do trauma e do empoderamento. Os participantes aprendem a aplicar modelos-chave como o Quadro de Resiliência e o Crescimento Pós-Traumático, reflectem sobre os seus próprios papéis através do Teatro Fórum e exploram estratégias concretas para construir autonomia, capital social e reduzir barreiras estruturais. Ferramentas práticas como o Frasco Energizante e os auto-check-ins oferecem métodos diretos para uso diário em contextos de educação e apoio.

Resultados da aprendizagem

Saber

- Compreender os conceitos de autossuficiência e resiliência no contexto dos refugiados.
- Conhecer estratégias eficazes para promover o empoderamento.

Competências

- Desenvolver e implementar planos de ação para apoiar a resiliência dos refugiados.
- Facilitar atividades que reforcem a autoconfiança e a autonomia dos refugiados.

Atitudes

- Valorizar a capacidade de autoajuda e a dignidade dos refugiados.
- Comprometer-se a ser um aliado na promoção dos direitos e da capacitação dos refugiados.

Grupo Alvo

- Educadores de adultos
- Assistentes sociais comunitários

Módulo 5

Apoiar e capacitar a auto-resiliência dos refugiados

Duração

- Aprendizagem Presencial: 3 - 4h30 horas (dependendo da dinâmica do grupo)
- Aprendizagem Autónoma: 2 horas

Tópicos abordados

- O que significa resiliência, como se desenvolve e como o trauma e a deslocação a afetam.
- Utilização do Teatro Fórum para explorar desafios reais dos refugiados, testar intervenções de apoio e incentivar a reflexão crítica.
- Métodos para promover a autonomia dos refugiados, a ligação social e o acesso a recursos.

Visão Geral dos Planos de Aula

Lição 1: Fundamentação teórica
Este módulo explora a resiliência psicológica no contexto dos refugiados, centrando-se nos fatores que aumentam ou dificultam a resiliência e na forma como o trauma remodela a adaptação. Os participantes examinarão modelos baseados em evidências, como a Estrutura de Resiliência e o Modelo de Crescimento Pós-Traumático, para identificar pontos fortes e conceber estratégias de apoio eficazes. O módulo termina com uma discussão reflexiva que liga a teoria à prática profissional.

Lição 2: Aprendizagem ativa
Este módulo utiliza o Teatro Fórum para explorar a resiliência dos refugiados através da dramatização interactiva. Os participantes actuam como “espect-actores” para ensaiar respostas à adversidade, promovendo a empatia, o pensamento crítico e a resolução colaborativa de problemas.

Lição 3: Estratégias para apoiar a auto-resiliência dos refugiados
Este módulo fornece aos participantes estratégias para promover a resiliência dos refugiados, reforçando a autonomia, o capital social e o apoio emocional. Através de ferramentas práticas como redes de pares e técnicas de gestão do stress, aprenderão a promover um apoio sustentável e baseado em pontos fortes.

Módulo 5

Apoiar e capacitar a auto-resiliência dos refugiados

Preparação

- Assegurar que o equipamento técnico está disponível e funcional: projetor, ligação à Internet.
- Prepare folhetos impressos, flipcharts, marcadores e folhas de trabalho para os exercícios de resiliência.
- Traga ou prepare materiais artísticos (por exemplo, para o Jarro Energizante e atividades de expressão cultural).
- Organize bebidas para os intervalos (café/chá, água, lanches).
- Disponha os lugares em círculo ou semicírculo para promover o diálogo e a participação.
- Se for caso disso, coloque uma pequena mesa para os materiais criados pelos participantes, tais como desenhos, diários ou notas de reflexão. Reserve a sala de formação e o equipamento necessário (por exemplo, projetor, flipchart, assentos em círculo).
- Para apoiar a apresentação, utilize este recurso adicional: **PPT_AP_Módulo5**

Atividade Dinamizadora

Dinamizador 1 - Duas verdades e um desejo

- Cada participante partilha dois factos e uma esperança para o futuro.
- Os outros adivinham qual deles é o desejo.

Isto permite uma partilha suave e um pensamento orientado para o futuro.

Dinamizador 2 - Conversas rápidas entre pares

- Em pares rotativos, os participantes respondem brevemente a duas perguntas pessoais mas ligeiras (por exemplo, “O que é que te deu energia esta semana?” e “O que é que aprecias nos outros?”).

Incentiva a criação rápida de laços sem pressão.

Módulo 5 - Plano de Aula 1

Contexto teórico

Este módulo introduz conceitos psicológicos fundamentais relacionados com a resiliência, com destaque para a sua relevância em contextos de refugiados.

Começa por definir a resiliência como a capacidade de adaptação positiva face à adversidade.

A sessão explora fatores internos e externos que apoiam a resiliência, como a regulação emocional, o apoio social e o objetivo. Também examina as barreiras que os refugiados normalmente enfrentam - tais como trauma, perda, instabilidade e exclusão sistémica - que podem inibir a resiliência. São apresentados dois modelos psicológicos baseados em evidências:

- A Estrutura de Resiliência, de Angie Hart et al., que enfatiza abordagens ecológicas, práticas e baseadas em pontos fortes para construir resiliência.
- O Modelo de Crescimento Pós-Traumático (PTG) de Tedeschi e Calhoun, que destaca a possibilidade de crescimento pessoal a partir da adversidade.

Estas teorias ajudam os educadores e os assistentes sociais a compreender a resiliência como um processo moldado por fatores individuais, relacionais e sistémicos.

Módulo 5 - Plano de Aula 1

Atividade 1: Identificar e apoiar a resiliência oculta nas experiências dos refugiados

Duração 40 min

Métodos Apresentação

Materiais necessários

- **Folha de perguntas de reflexão** (“Os pontos fortes de Noura sob a superfície”)
- Flipchart ou quadro branco e marcadores
- **PPT_AP_Módulo5**diapositivos sobre resiliência e modelos
- Projetor e computador (se for utilizado vídeo ou diapositivos)
- Canetas e papel para anotações dos participantes

Instruções passo a passo

- Introdução e Visão Geral do Módulo
- Contexto Teórico: Utilizar a Ficha de Contexto Teórico do Plano de Aula 1 para fornecer uma base de contexto para a aula.
- Discussão em grupo:

"Como é que a resiliência se manifesta de forma diferente nos refugiados em comparação com a sociedade em geral? "

Recurso Adicional 1

Título Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry.

Contexto Explora a forma como os indivíduos experimentam um crescimento pessoal significativo após o trauma, com enfoque na resiliência e na mudança transformadora.

Valor Fornece uma base teórica e empírica para a compreensão do crescimento pós-traumático.

Link https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01

Módulo 5 - Plano de Aula 1

Recurso Adicional 2

Título

Boingboing Resilience (Canal de YouTube)

Contexto

Uma fonte rica em conteúdos de vídeo, exemplos práticos e guias animados curtos sobre resiliência – particularmente útil para educadores e profissionais que trabalham com jovens.

Valor

Fornece um quadro mais profundo para compreender como o apoio social, as mudanças cognitivas e a resiliência contribuem para o crescimento pós-traumático.

Link

https://www.boingboing.org.uk/

Recurso Adicional 3

Título

TEDx Talk: Crescimento Pós-Traumático - Encontrar Sentido e Criatividade na Adversidade

Contexto

Uma palestra TEDx que explora o conceito de crescimento pós-traumático através de exemplos da vida real e de uma narrativa envolvente.

Valor

Oferece uma explicação visual clara e acessível sobre o crescimento pós-traumático, complementando as perspectivas teóricas e académicas com conhecimentos práticos.

Link

https://www.youtube.com/watch?v=q9OTnObqFSQ

Módulo 5 - Plano de Aula 2

Atividade 2: Teatro Fórum - Praticar a auto-resiliência dos refugiados através de dramatização participativa

Duração 30 min

Métodos Teatro Fórum (método do Teatro do Oprimido), espetáculo participativo. Discussão em pequenos grupos, reflexão crítica

Materiais necessários

- Cena impressa do **Forum Theatre** (baseada em Hamid at the Welfare Office)
- Cartões de papéis para os participantes
- Espaço aberto com cadeiras amovíveis (configuração teatral)
- Flipchart ou quadro branco para notas pós-atividade
- Temporizador ou campainha para fazer pausas e alternar papéis
- Opcional: adereços simples (por exemplo, sinal de secretária, pastas, lenços) para realismo

Instruções passo a passo

Apresentação do estudo de caso (20 min):

Esta atividade utiliza o método do Teatro Fórum, uma técnica teatral participativa e interactiva do Teatro do Oprimido de Augusto Boal. Será dramatizado um caso real ou fictício de um refugiado que demonstrou auto-resiliência. Os participantes não são apenas espectadores, mas também "espect-actores" que podem intervir, sugerir ações e até assumir papéis para explorar diferentes resultados e soluções. Este método incentiva a empatia, o pensamento crítico e a resolução colaborativa de problemas.

Teatro Fórum Papéis e Interação:
No Teatro Fórum, os participantes exploram e ensaiam mudanças sociais através de actuações ao vivo. Cada sessão inclui normalmente os seguintes papéis:

Módulo 5 - Plano de Aula 2

Instruções passo a passo (...)

- Protagonista - A personagem principal que enfrenta a adversidade, como um refugiado que enfrenta desafios sistémicos ou interpessoais.
- Opressores - Personagens que representam forças de discriminação, barreiras institucionais ou conflitos pessoais.
- Aliados/observadores - Indivíduos que podem apoiar, ignorar ou impedir involuntariamente o protagonista.
- Facilitador (Joker) - Orienta o processo, explica as regras, convida à intervenção e mantém um espaço respeitoso e inclusivo.
- Espect-actores - Membros do público que têm o poder de entrar na peça, assumir papéis, sugerir ações alternativas e testar diferentes estratégias para ultrapassar obstáculos.

Como funciona a interação:

- É apresentada uma cena curta que representa um desafio (por exemplo, navegar nos sistemas de asilo, enfrentar o racismo, ver negados serviços).
- A cena termina sem resolução.
- O facilitador convida o público a sugerir e a realizar ações alternativas que possam dar poder ao protagonista.
- Os espectadores-actores podem interromper a peça, assumir qualquer papel (exceto o do Joker) e explorar a forma como uma resposta diferente poderia conduzir a um resultado mais justo ou resiliente.

Este método promove a reflexão crítica, a empatia e a capacitação - o que o torna especialmente valioso no trabalho de educação, formação e apoio aos refugiados.

1. Discussão em (pequeno) grupo (10 min):

“Que fatores externos e internos os ajudaram?”
“Que papel desempenharam os assistentes sociais ou os educadores?”
“Como é que podemos aplicar estas ideias ao nosso próprio trabalho?”

Módulo 5 - Plano de Aula 2

Recurso Adicional 4

Título Augusto Boal - Jogos para Actores e Não-Actores

Contexto Fornece ferramentas práticas para desenvolver o diálogo, promover a mudança social e incentivar a resolução de problemas colectivos através de métodos de teatro interactivos.

Valor Fornece ferramentas práticas para desenvolver o diálogo, promover a mudança social e incentivar a resolução de problemas colectivos através de métodos de teatro interactivos.

Link https://www.amazon.com/Games-Actors-Non-Actors-Augusto-Boal/dp/0415267080

Recurso Adicional 5

Título Theatre of the Oppressed NYC (organização)

Contexto Aplicações práticas do teatro participativo baseado na comunidade, centradas na abordagem da opressão social e na promoção da inclusão.

Valor Destaca exemplos do mundo real de como as técnicas do Teatro do Oprimido dão poder às comunidades marginalizadas e criam espaços para o diálogo e a mudança social.

Link https://www.tonyc.nyc/

Módulo 5 - Plano de Aula 2

Atividade 3: Estratégias para apoiar a auto-resiliência dos refugiados

Duração

40 min

Métodos

Breves apresentações, discussão interactiva em grupo, exercício prático (Frasco Energizante), autorreflexão

Materiais necessários

- Modelos impressos do “Frasco Energizante” ou papel em branco com os contornos do frasco
- Marcadores ou canetas coloridas (duas cores)
- Flipchart ou quadro branco para resumir as ideias do grupo
- Folhetos impressos que resumem as estratégias (autonomia, capital social, remoção de barreiras)
- Canetas e blocos de notas para reflexão individual

Instruções passo a passo

Exercício do frasco energizante (colaboração interativa entre o facilitador e os participantes)

Para que serve:

- Autoconsciência: Torna visível o invisível (fluxo de energia).
- Definição de prioridades: Ajuda-o a duplicar os fatores energéticos e a cortar os que drenam.
- Iniciador de conversa: Funciona bem em coaching, check-ins de equipa ou terapia.

O que é necessário:

- Um frasco ou um copo transparente OU um papel com um frasco desenhado
- Duas cores: Cor A = Reabastecedores (coisas que nos dão energia); Cor B = Drenadores (coisas que nos minam a energia)

O que fazer:

- Passe 5 minutos a enumerar atividades, pessoas, locais e hábitos de uma semana típica.
- Rotule cada item como Energizante ou Drenante.
- Escreva no frasco, com cores diferentes, os itens que dão energia e os que drenam.
- Verificações de autorreflexão (por exemplo, “Como me sinto neste momento?”)
- Definição diária de objetivos e auto-reconhecimento
- Técnicas de respiração guiada e de gestão do stress

Módulo 5 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 6

Título Manual de Reinstalação do ACNUR - 2023

Contexto Um guia completo que oferece estratégias e enquadramentos práticos para a reinstalação, integração e capacitação de refugiados.

Valor Constitui um recurso essencial para compreender as melhores práticas em matéria de reinstalação de refugiados, promovendo a inclusão e sistemas de apoio sustentáveis.

Link https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Recurso Adicional 7

Título Terapia de Resiliência (Hart, Blincow, Thomas)

Contexto Uma abordagem prática para criar resiliência nas crianças, famílias e comunidades, centrada em estratégias acionáveis e aplicações na vida real.

Valor Quadro estruturado para promover a resiliência, salientando a importância das relações, da comunidade e das intervenções práticas para ultrapassar os desafios.

Link https://www.routledge.com/Resilient-Therapy-Working-with-Children-and-Families/Hart-Blincow-Thomas/p/book/9780415403856?srsltid=AfmBOoptEa6refHslwiElvvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU

Módulo 5 - Plano de Aula 3

Recurso Adicional 8

Título	TED Talk: O poder da pertença e da ligação social por Susan Pinker
Contexto	Explora o papel da ligação e da pertença humanas na promoção da saúde, da felicidade e da resiliência.
Valor	Destaca o impacto dos laços sociais no bem-estar, utilizando investigação e exemplos da vida real para demonstrar o poder das relações.
Link	https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Aprendizagem Autónoma (AA)

Recursos Independentes Adicionais

Para complementar a sua aprendizagem presencial (AP), selecionámos recursos que pode explorar de forma independente. Estes materiais foram concebidos para o ajudar a aprofundar a sua compreensão e a desenvolver os conceitos abordados neste módulo.

Tempo Sugerido

Approx. 2 horas

Materiais

Em baixo, encontrará ligações para documentos e recursos externos. Basta clicar nas ligações para aceder aos materiais.

- **AA Módulo 1**
- **AA Módulo 2**
- **AA Módulo 3**
- **AA Módulo 4**
- **AA Módulo 5**

Como usar estes materiais:

- Analise cada documento na ordem sugerida.
- Tome nota dos pontos-chave e das questões para discussão em sessões futuras.
- Realize os exercícios de reflexão ou as tarefas de aplicação incluídas nos recursos.

Bibliografia eBook

Recursos Adicionais

(p. 14)
Dummett, S. M. (2001). On immigration and refugees (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203465516

(p. 15)
Nayeri, D. (2019). The ungrateful refugee: What immigrants never tell you. Canongate Books.

(p. 19)
Bergmann, G. (2006). The seven human needs: A practical guide to finding harmony and balance in everyday life. Booksurge Publishing.

(p. 24)
Dunbar, R. (2021). Friends: Understanding the power of our most important relationships. Little, Brown.

(p. 32)
International Organization for Migration. (2024). Socio-economic inclusion: IOM regional Ukraine response [Relatório]. IOM Regional Office for the European Economic Area, the European Union and NATO. (PDF availabe poland.iom.int)

(p. 33)
Schneider, J., & Crul, M. (Eds.). (2013). European Network for Educational Support Projects (ENESP): Mentoring. verikom & partners.

(p. 38)
International Organization for Migration. (2021). Guidelines for piloting mentorship schemes [Guidelines]. IOM Regional Office for the European Economic Area, the European Union and NATO.

(p. 42)
International Rescue Committee. (2023, 26 março). 11 myths and misconceptions about refugees, debunked. International Rescue Committee UK. https://www.rescue.org

Bibliografia eBook

(p. 42)
Council of Europe. (2023). Integration of migrants and refugees: Benefits for all parties involved [Issue paper]. Council of Europe. https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038

(p. 49)
Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.

(p. 61)
Yousafzai, M. (2019). We are displaced: My journey and stories from refugee girls around the world. Little, Brown Books for Young Readers.

(p. 70)
United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). Promoting welcoming and inclusive societies (Welcome and Inclusive Societies Handbook). UNHCR. https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies

(p. 75)
Boal, A. (1985). Theatre of the oppressed (C. A. McBride & M.-O. L. McBride, Trans.). Theatre Communications Group.

(p. 83)
Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

(p. 87)
Boal, A. (2002). Games for actors and non-actors (2nd ed., A. Jackson, Trans.). Routledge.

(p. 89)
United Nations High Commissioner for Refugees. (2011). UNHCR resettlement handbook (Revised edition). UNHCR. https://www.unhcr.org/resettlement-handbook

(p. 89)
Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H. (2007). Resilient therapy: Working with children and families. Routledge.